

ক
২২৪

RULES FOR PRESERVATION OF
HEALTH.

IN BENGAL.

BY

Gourinath Sein Kabeerupjan

First Edition.

শারীরিক স্বাস্থ্য বিধান ।

শ্রীগৌরীনাথ সেন কবিরঞ্জন প্রণীত ।

কলিকাতা ।

সংবাদ সংস্করণরঞ্জন যন্ত্রে মুদ্রিত

মূল্য এক টাকা মাত্র ।

সন ১২৭১ সাল ।

বিজ্ঞাপন।

অগ্নিবিশা, ধ্বজুরি, চক্রপাণি প্রভৃতি প্রসিদ্ধ পণ্ডিতগণ
সাহিত্যবিধায়ক সংস্কৃত ভাষায় যে সকল গ্রন্থ প্রচারিত
করিয়াছেন সেই সকল বৃহৎ পুস্তকের কোন কোন অংশের
সার সংকলন করিয়া এই সাহিত্য বিধান সমালিভ হইল।
এই গ্রন্থ পুস্তক সংস্কৃতির অধিকল অনুলবাদ নহে। যে
সকল অংশ অনাবশ্যক বোধ হইয়াছে তৎসমুদয় পরিত্যাগ
করা হইয়াছে, শুধু বিগেয়ে আবশ্যক মতে কোন কোন
অংশ স্কুতন বচিও হইয়াছে, যে সকল প্রাচীন নিয়ম বর্ত্ত-
মান দেশ কাল পাত্রানুসারে অনুচিত বোধ হইয়াছে
তাহাবও পরিবর্ত্ত করা গিয়াছে। বস্তুতঃ আমি সংস্কৃত
গ্রন্থের অধিকল অনুলবাদ করিতে প্রবর্ত্ত হই নাই। বর্ত্ত-
মান কালানুসারে যাহারের যাহাতে উপকার হইতে
পারে তদ্বৎদেশেই এই ব্যাপারে প্রবর্ত্ত হইয়াছিলাম।
প্রবর্ত্ত হইয়া সাপ্যানুসারে পরিশ্রম করিতে ক্রটি করিনাই
যদি সৌভাগ্যক্রমে এই পুস্তক সর্বত্র পরিগৃহীত হ
উন এই পরিশ্রমকে সফল জ্ঞান করিব।

সংগ্রহি অপকৃপাতি সন্নিবেচক পাঠকগণ সমীপে
নিবেদন এই যে, এই পুস্তকে যদি কোন ভ্রম দৃক হয়, তবে
দোষ মাত্র গ্রাহী বিজ্ঞপীর ন্যায় ঘোষণা মাত্র না করিয়া
বহু ভ্রমকে মনুষ্যের সহজ দোষ বিবেচনায় ঐ দোষ ও
তৎ সংশোধন যাহাতে হয় তাহা লিপি দ্বারা দর্শাইলে
পুনর্বার মুদ্রাক্ষন কালে পুস্তক আরো শুদ্ধ হইবে ও তা-

হাতে সাধাৰণেৰ উপকাৰ হ'ইতে পাবিবো' এবং, একপ ট
পকাৰে আনিও উপকৃত হ'ইব ও কৃতজ্ঞ বহিব।

পৰিশেষে কৃতজ্ঞতা প্ৰদৰ্শন পূৰ্ণক আশংকাৰ কৰিতেছি,
নতুপাৰ্থায় তিত্ত পীতাম্বৰ সেন কৰিয়া মহাশয় পৰিভ্ৰম
স্বীকাৰ বৰিয়া এই পুস্তকেৰ প্ৰথম পৰিভ্ৰম ২ দ্বিতীয়
পৰিভ্ৰমেৰ অধিকাংশ সংশোধন কৰিয়া দিয়াছেন এবং
তাঁহাৰ অনুগ্ৰাহেই কৃতকাৰ্য্য কৰিয়াৰ ভৰসা বৰিতেছি।

সন ১২৬৯ শাল।

শ্ৰীশ্ৰীবীনাথ সেন ভাৰত।

ভূমিকা ।

পূণ্য সুখ জীবন সমাকাংক্ষি ব্যক্তি মাত্রেই যে মর্সাদৌ শারীরিক স্বাস্থ্য নিত্য প্রয়োজনীয় ইদানীং তাহা কৃতবিন্য ব্যক্তি মাত্রেই যথার্থ বলিয়া স্বীকার করেন । সে কথা আর বিশেষ রূপে কাহাকেও বলিতে হয় না । কিন্তু এতদেশে জল বায়ু দূষিতাকারক কোন কোন নিয়ম স্বাস্থ্যকর এবং কোন কোন নিয়ম অস্বাস্থ্যকর তাহা অনেকেই যথার্থরূপে অবগত নহেন । সংস্কৃত ভাষার স্বাস্থ্য বিষয়ক বহুতর গ্রন্থ অদ্য পর্য্যন্তও বিরাজমান আছে বটে, কিন্তু অধুনা এতদেশে সংস্কৃত ভাষার তাদৃশী চর্চা নাই বিধায় অনেকেই তাহার মর্মজ্ঞ হইতে পারেন না । প্রচলিত বঙ্গ ভাষাতেও অদ্য পর্য্যন্ত এতদ্বিষয়ের কোন গ্রন্থ প্রচার হয় নাই । অতএব আমি নানাবিধ সংস্কৃত গ্রন্থ হইতে যার সংকলন করিয়া সাধারণের জ্ঞাপনার্থ শারীরিক স্বাস্থ্য বিধান নামক এক খণ্ড পুস্তক রচনা করিতে প্রবর্ত্ত হইয়াছি । পাঠকগণ অনুগ্রহ করিয়া ইহার সমগ্র পাঠ করিলেই স্বীয় পরিত্রাণকে স্বার্থক বোধ করিব ।

শ্রীযুক্ত ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর ও শ্রীযুক্ত বাবু
 অক্ষয় কুমার দত্ত প্রভৃতি কতিপয় মহাত্মা দ্বারা
 সংপ্রতি বঙ্গভাষা, বাদুশী গৌরবিনী হইয়াছে,
 এই পুস্তকের ভাষা যদিচ বাদুশী কাসানুসারি-
 নী না হউক তথাপি ইহার লিখিত বিষয় গুলি
 সাধারণের অবশ্য জ্ঞাতব্য ও নিতান্ত প্রয়োজ-
 নীয়। অতএব তরসা করি গুণ গ্রাহক পাঠক
 গণ ইহাকে রচনা দোষে দূষিত হইলেও দূষা
 না করিয়া সক্ষীর্ণ কলিল-পূর্ণ ভাণ্ডের কেবল
 মাত্র পরঃপায়ী মরালের ন্যায় স্তম্ভ মহত্ব গুণ
 প্রকাশ করিয়া বাদুশ জনের উৎসাহ বৃদ্ধি
 করিতে ক্রটি করিবেন না।

শ্রীগৌরীনাথ মেন গুপ্তঃ।

শারীরিক স্বাস্থ্যবিধান ।

প্রথম পরিচ্ছেদ ।

জাতীয় চর্যা ।

শারীরিক স্বাস্থ্যপালন যে অত্যাবশ্যক তাহা শরীরি নাতন্ত্রেরই উদ্ধাত চিন্ত হইলে প্রতীতি হইতে পারে । পরম দয়াবান্ জগদীশ্বর সকলের অনুরোধেই জিজ্ঞাবিধা প্রবৃত্তি প্রদান করিয়াছেন, এই প্রবৃত্তি থাকিতে জীবনাত্ত্রেরই দীর্ঘকাল জীবিত থাকিবার ইচ্ছা হয় । উদ্দশী প্রবৃত্তি কি প্রকারে চরিতার্থ হইতে পারে ? তাহাৎ কি কৰ্ম করিলে সকলে দীর্ঘকাল জীবিত থাকিতে পারি ? এই প্রশ্নের একমাত্র উত্তর যে শারীরিক স্বাস্থ্যপালন । শরীর সুস্থ না থাকিলে বিদ্যোপার্জন, অর্থোপার্জন, পুণ্যসঞ্চয় ইহার কিছুই হইতে পারে না, বরং গ্রহিকের নরক স্থখে বঞ্চিত থাকিয়া অকালে মৃত্যুগ্রাসে পতিত হইতে হয় ।

শারীরিক স্বাস্থ্যপালন না করিলে যে আবু-

হুঁস্ হুয় তাহা অনেক অল্প লোকেরা স্বীকার করেনা, কিন্তু অকালে দেহ বিধ্বংস হওয়ার প্রতি নমুনা দিগের শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘন করার প্রধান কারণ হইয়াছে। বাহ্য পদার্থের মণ্ডিত মনুষ্যের এতাদৃশ সম্বন্ধ বদ্ধমূল হইয়া থাকে যে, তদীয় নিয়মের অনুগামী না হইলে অত্যাচার অবলম্বন করিলে নিয়ম লঙ্ঘন জন, অবশ্যই তাহাকে দুঃখ ভার বহন করিতে হইবে, তাহার কোন সন্দেহ নাই। অতএব এই দুঃখ হইতে নিবৃত্ত থাকিয়া দীর্ঘকাল সম-
 জ্ঞান জীবিত থাকিবার ইচ্ছা করিলেই শারী-
 ও মানসিক নিয়ম প্রতিপালন করিতে হয়।

এই ভূমণ্ডলে জন্ম গ্রহণ করিয়া সুস্থ ও মনন শরীরে উপযুক্ত সুখ সম্ভোগ করতঃ যথা সময়ে মৃত্যু শয্যা শয়নাপেক্ষা সুখ কর বিষম কি আছে? সেই সুস্থ সবলতা ইচ্ছা করিলেই অবৈধ নিয়মে বিরত থাকা কর্তব্য। যথা- অপরিসিত ভোজন না করা, দূষিত বায়ুসেবন না করা, অল্পবয়সে সন্তানোৎপাদন না করা, ইন্দ্রিয় সুখে অতিবিক্ত না হওয়া, ইত্যাদি।

অঐবধ নিয়মের বশবর্তী হইয়া চলিলে অবশ্যই দেহ ও মনো ভঙ্গ হইবে। পরিশেষে রুগ্ন হইয়া পড়িলে মূহূর্ত্তের নিমিত্ত ও স্থখলাভ করিতে সমর্থ হয় না। তখন কোথা বা মনো-রঞ্জিত বিচিত্রাঙ্গন, কোথা বা বুদ্ধিরুত্তি ও ধর্ম প্ররুত্তিজনিত নির্মলানন্দজ্যোতিঃ, কোথা বা প্রভূত মান মনুষ্য, কোথা বা বিচিত্র যশঃসৌরভ, সমুদায়ই তাহার প্রতি ক্রেশ কর বোধ হয়। নকলই চোখের আকর বলিয়া প্রতীতি হয়, সর্বদা বিধন বন্ধণায় যজ্ঞিত হইতে থাকে, দিন যামিনী রোগ শয্যায় সূঁঠায়মান হইয়া ধারা বাহিনী নয়ন জলে ব্যাকুলিত হইতে থাকে। কে, মৃত্যুর কঠিন হস্তে আপনাকে অর্পণ করে, অতএবই স্বাস্থ্যপালন মনুষ্যের পক্ষে সর্বধা প্রকার কর্তব্য কর্ম হইয়াছে।

যে কর্ম করিলে অকালে দেহ ভগ্ন কিম্বা চির রুগ্ন অথবা হীনবীৰ্য্য না হইয়া সচ্ছন্দে থাকা যায় তাহার নাম শারীরিক স্বাস্থ্যপালন।

যথা। উপযুক্ত ভোজন, সমুচিত ব্যবহার, সু-নির্মল বায়ুসেবন, পরিশুদ্ধ স্থানে বসতি, সুনি-

শীত জল পান, ইত্যাদি কর্মই সুস্থতার মূলীভূ-
ত কারণ হইয়াছে। এইক্ষেণে বিবেচনা করা ক-
র্তব্য যে, কি প্রকার ভোজন করিলে উপযুক্ত
ভোজন বলা যাইতে পারে? এবং উপযুক্ত
ভোজন করিলে কি উপকার প্রাপ্ত হয়? অথবা
তাহার বিপরীত হইলেই বা কি অনিষ্ট হইতে
পারে? ইহা প্রকাশ করিতেছি।

যথা। * পরিমিত ভোজন করিলেক।

যে পরিমাণে ভোজন করিলে শারীরিক
সুস্থতা ভগ্ন না হইয়া যথা কালে জীর্ণ পায়
তাহার নাম পরিমিত ভোজন। সেই পরিমিত
ভোজনই উপযুক্ত ভোজন।

যথা। পরিমিত ভোজন করিলে স্বভাবতঃ
সুস্থতা ভগ্ন না হইয়া বীৰ্য্যের প্রাধান্য, বলের
প্রকৃষ্টতা প্রভৃতিস্থখ সমৃদ্ধিরূপীক পুরুষের
জীবিতকালের উদ্রেক হইতে পারে। অপর-

* মাত্ৰাণী মাংস। চরকঃ ।

† যাবদ্ব্যঙ্গাশন নশিতমাত্রমসুপহতা প্রকৃতিঃ যথা
কালঃ জরায়ুঃ গচ্ছতি তাবদস্য মাত্ৰা প্রমাণং। চরকঃ

মিত ভোজন করিলে স্বভাবতঃ মুহূর্ত্তা ভাস্ক হইয়া বল বীৰ্য্য হানি প্রভৃতি নানা ক্রেশের উপলক্ষি করিতে হয় ।

* যে সকল অবिवেচক মুৰ্খ ব্যক্তিরা পশুর ন্যায় অমাত্রা অর্থাৎ অপরিমিত ভোজন করে তাহারা কেবল রোগ সমূহের কারণীভূত অঙ্গী-
বতা প্রাপ্ত হয় । অতএব অমাত্রা ভোজন করি-
বে না ।

অমাত্রা ভক্ষণ করিলে পরিশেষে যে প্রকার
দুঃসহ যন্ত্রণা উপভোগ করিতে হয় তাহা ন-
কলেই মাংসাৎ প্রত্যক্ষ পাইয়া যথার্থ স্বীকা-
করিয়া থাকেন, তদ্বিস্তারিত লিখা বাহুল্য ।

। সেই অমাত্রা দুই প্রকার হইয়াছে । যথা ।

(হীনমাত্রা এবং অধিকমাত্রা ।)

হীন মাত্রার বিষয় ।

যে ব্যক্তির যে পরিমাণ আহার উ-
চিত হয় তদপেক্ষা অল্প পরিমাণে আ-

* অনাত্মবস্তুঃ পশুবদ্ভুক্ততে যৎপ্রমাণতঃ ।

রোগানীকম্য তেমূল মজীর্ণং প্রাপ্নুরন্তিহি ।

। অমাত্রাবদ্ধং পুন দ্বিবিধং হীনমধিকম্ । চরকঃ)

হার করিলে তাহাকে হীনমাত্রা বলা যায় ।

* হীনমাত্রা আহার করিলে বল ও বর্ণ এবং উপচয় অর্থাৎ শরীর পুষ্টি বিনষ্ট হয় । চক্ষুর জ্যোতিঃ নষ্ট করে, উদাবস্তু রোগ করে, অরুচি, ক্লম এবং আয়ুঃ ক্ষয় করিষ্কর হয় । শরীরের তেজো-
ব্রংশ করে, এবং মনো বুদ্ধীন্দ্রিয়গণের উপযা-
তক হয়, সারবিধমন অর্থাৎ জগ্গত রোগ
বিশেষ এবং শ্রীবিনাশ করে, আর অশীতি
প্রকার বাত রোগের কারণ হয়, ।

অধিক মাত্রার বিষয় । যে পরিমাণে ভোজন
করিলে যথাকালে জীর্ণ না হয়, এবং আলস্য ও
ক্ষুধার উপলক্ষি হইতে থাকে, এবং উদরস্থ
বায়ুর অনুলোম সঞ্চরণ হইতে পারে না, আ-
ন্ত্রিক কিঞ্চিৎ যাতনীর অনুবোধ হয়, অথবা অ-
বিশুদ্ধ উদ্যার উদ্যমন হইতে থাকে, তাহার

• তত্রহীন মাত্রমাহার রাশিঃ বলবর্ণোপচয়-
ক্ষয়ক্ষয়মদৃষ্টিকরঃ স্ফুদাবর্তকরমবৃষ্যমনামুষ্য-
মনোজ্ঞঃ মনোবুদ্ধীন্দ্রিয়োপঘাত করং সার
বিধমনঃ স্নানল্যাবহমশীতিবাত বিকারাণা-
নায়তনমচক্ষতে ॥

নান অধিক মাত্রা বলা যায় । * অধিকমাত্রা ভোজন করিলে সকল দোষের প্রকোপ হয়, বলিয়া পাণ্ডিতেরা কহেন ।

অধিক মাত্রা ভোজন করিলে জঠরাগ্নি দুর্বল হয়, আহারীয় দ্রব্য সকল পরিপাক না হইতে পারিলেই আমরস জন্মিয়া রুক্ষ এবং পিত্তের প্রকোপ করে, জঠরস্থিত বায়ু স্বভাবতঃ গতি রুদ্ধ হইয়া প্রকোপিত হয়, ইহাতে স্মৃত-রাংই বিকৃত, উদরাধ্মান, ছর্দি, অতিসার-প্রভৃতি নানা রোগোৎপত্তি হইতে পারে ।

মনুও লিখিয়াছেন । অতিমাত্র ভোজন করি-
বে না ।

। অতিমাত্র ভোজন অর্থাৎ অপরিমিত ভোজ-
ন আয়ুর্হাস জনক, এবং অমুখ জনক, ও পাপ
জনক, অতএবই সল্লোক কর্তৃক তাহা নিন্দনীয়
হইয়াছে ।

* অতিমাত্রা পুনঃ সর্বদোষ গিচ্ছন্তি কুশলাঃ (চরকঃ)

। নচৈবাত্যশনং কার্য্যং । (মনুঃ ।)

। অনারোগ্যমনাযুষ্য মন্দগাণ্ডাতি ভোজনং ।

অপুণ্যং লোকবিস্মিকং তদ্বীকৃতং পরিবর্জয়েৎ । (মনুঃ)

এদেশীয় মনুষ্যেরা তাহা প্রায় বিবেচনা করে না, তাহারা নিমন্ত্রণ ভক্ষণে অতীব তৎপর, কি ধনী, কি দরিদ্র, কি ভদ্র, কি অভদ্র, আহুত ব্যক্তি সকলেই স্নানজঙ্ঘ হইয়া যারপর নাই এ-তাদৃক ভোজন করতঃ উদর পরিপূর্ণ করিয়া স্ব-গৃহে প্রত্যাভর্তন করিয়া থাকেন, ফলতঃ এবং প্রকার অপরিমিত ভোজন যে ঐহিক পারিত্রিক উভয়ই অমঙ্গল সাধক তাহার আর সন্দেহ নাই। অতএব অপরিমিত ভোজন করা চেতনাবান ব্যক্তির কদাপি কর্তব্য নহে। কোন দ্রব্য পরিমিত ভোজন করা অত্যন্ত উচিত, এবং কোন লবাদি দ্রব্য অপরিমিত ভক্ষণ করিলেও অনিষ্ট হইতে পারে না। এমত নহে, লবুশ্মিন বস্তু শীঘ্র পরিপাক হইলেও পরিমিত ভক্ষণ করা বিধেয়, যেহেতু স্বভাবতঃ * লবু পাকি দ্রব্যও মাত্রাকে অপেক্ষা করে।

† পরিমিত বস্তুবিষয়ে যে মাত্রা, সে কেবল অগ্নি

* প্রকৃতি লঘুনাপি মাত্রা পেক্ষণি ভবন্তি। (চরকঃ)

† দৈম্যতবত্যাগিবল্য পেক্ষণী মাত্রা নচন্যাপেক্ষতে

দ্রব্যং দ্রব্যাপেক্ষাচ ত্রিতাগি সৌহিত্যং অক সৌহি-

ত্যাংবা গুরুণা মুপদিশ্যতে। (চরকঃ)

বল অপেক্ষা করে এমনত নহে, দ্রব্যের লঘু ও গুরু দুই ভেদেও মাত্রাকে অপেক্ষা করে, এজন্য মাত্রা বিভেদ করিতে হয়, যথা গুরু দ্রব্যের অল্প তৃপ্তি কিম্বা ত্রিভাগ তৃপ্তি ভোজন করা কর্তব্য।

প্রত্যক্ষ দেখা যাইতেছে, যে জঠরাগ্নি চতুঃপল পরিমিত লাজ-পেয়াদি লঘু দ্রব্য জীর্ণ করিতে সমর্থ হয়, ঐ জঠরাগ্নি চতুঃপল পরিমিত মৎস্য মাংসাদি গুরু দ্রব্যকে জীর্ণ করিতে কদাপি সমর্থ হইবে না, অতএব ইগুরুপকু দ্রব্য সকল অল্প মাত্রাতে ভক্ষণ করা কর্তব্য।

সেই পরিমিত ভোজনও পূর্বভুক্ত বস্তু জীর্ণ না হইতে করিবে না, প্রাচীন শাস্ত্র কর্তারা লিখিয়াছেন, অহারীর বস্তু জীর্ণ হইলে পুনর্বার ভোজন করিবেক। অনেকে এক দিবসের মধ্যে তিন চারিবার রুহৎ ভোজন করিয়া সংপূর্ণ তৃপ্তি লাভ করেন। ফলতঃ সে, যে, পরিভোষের কারণ না হইয়া কেবল অমঙ্গল সঞ্চার করিতে থাকে, অনেকে তাহা জানিয়াও একপ বাবহার করিতে থাকেন। কি আশ্চর্য্য অজীর্ণে ভোজন করিলে অপরিণত পূর্বভুক্ত বস্তু

মহিত অপর ভুক্ত রস যোগ হইয়া শীঘ্রই
 দোষ সমূহকে প্রকাশ করিতে থাকে, এবং
 পরিশেষে রসাদি খাত্ত প্রদুষ্ট করিয়া কুষ্ঠ
 ইত্যাদি রোগোৎপত্তির অনুষ্ঠান করিতে
 থাকে। পূর্বভুক্ত জীর্ণ না হইতে পুনর্ভোজন
 করা যে কত মূঢ়তা তাহা কাহাকেও
 বলিতে হয় না, তিনি সহজেই জানিতে পা-
 রেন। এই নিবন্ধ নিয়মের প্রত্যক্ষ কল পাই-
 য়াও অনেকে ইহার বিপরীত ব্যবহার করিতে
 ক্রটি করেন না। মহামহোপাধ্যায় পুরাতন
 পণ্ডিতেরা এই নিয়ম শাসন করিবার জন্য কত
 প্রকার নীতি বিধান করিয়াছেন, তাহা অনে-
 কেই মুখে বলিয়া থাকেন যে, * অজীর্ণে ভো-
 জন করিলে তাহা বিষমদূষণ হয়, অত্যন্ত লোভি
 ব্যক্তির তাহা প্রতিপালন করে না। শরীর
 মধ্যে অনারোগেই ব্যাধি উৎপন্ন হইতে পারে।
 কিন্তু তাহাকে হেমনন্দির হইতে বহিস্কৃত ক-
 রিতে যে কি পর্যন্ত উপতাপ বহন করিতে

কয় তাহা যিনি উপভোগ করেন তিনিই জ্ঞানিতেছেন।

অতএব পূর্বভুক্ত বস্তু জীর্ণ হইলে পুনর্ভুক্ত করা উচিত হইরাছে। ভুক্ত দ্রব্য পরিপক্ব হইলে সুসমান বায়ু কর্তৃক অন্তর্জনিত বিশুদ্ধরস শ্রোত্রোমুখে সঞ্চালিত হইয়া শরীরের বল ও পুষ্টি বৃদ্ধি করে, সুতরাং ক্রমশঃ আয়ুরও বৃদ্ধি হইতে থাকে অত্র সন্দেহো নাস্তি, অতএবই শাস্ত্রকর্তারা বলিয়াছেন, মনুষ্যের অন্ন মূলক নল এবং বল মূলক জীবন হইরাছে।

অথ জীর্ণাহারের লক্ষণ।

ভুক্ত আহার সুজীর্ণ হইলে স্বভাবতঃ ক্লেশ পিপাসার উদয় হইয়া জীর্ণভাবাবহার সম্পূর্ণ লক্ষণ লক্ষিত করিতে থাকে, এবং শুদ্ধ শরীরের প্রকুলতা প্রযুক্ত অন্তঃকরণের ও প্রসন্নতার উন্নতি হইতে থাকে, এই নিমিত্ত আয়ুর্বেদে ইহার সম্পূর্ণ লক্ষণ লিখিয়াছেন, * উদগার

* উদগার শুদ্ধিরূপমাহো বেগোৎসর্গো যথোচিতং।
লঘুতাক্ষং পিপাসাচ জীর্ণাহারস্য লক্ষণং। (সাধবঃ)

শক্তি, এবং মনের উৎসাহ, যথোপযুক্ত মল
 মূত্রের উৎসর্গ, শরীরের লঘুতা এবং ক্ষুৎপি-
 পাসা বোধ এই সমুদায় আহার জীর্ণের প্রকৃ-
 ত লক্ষণ, বাবাডকাল পর্য্যন্ত তক্ষণীয় বস্তু প-
 রিণত না হইয়া স্বভাবের কিঞ্চিদ্ভিন্ন বিকৃত
 নাইবা উদবৃত্তভিত্তি প্রভৃতি করিতে থাকে
 তৎকাল পর্য্যন্ত অসংস্কৃত বস্তুর স্বভাবে
 এই সকল লক্ষণের বিপরীত হইয়া দেহকে
 অসুখী করিলে সূত্রাং মনের উৎসাহতক-
 হয়, এই নিমিত্তই আয়ুর্বেদে লিখিত হইয়া-
 ছে, ভক্ষিত বস্তু পরিণত হইলে অন্য সমূহ ল-
 ক্ষণের সহিত মনের উৎসাহ পর্য্যন্ত বৃদ্ধি হই-
 তে থাকে ।

—••—

অজীর্ণতার কারণ ।

কেবল পরিমিত ভোজন এবং পূর্বভক্ষ্য জী-
 ণ হইলে ভোজন করিলেই যে, সর্বথা প্রকার
 অন্ন জীর্ণ পাইবে এমনতও নহে, * অতিশয়

* অতিরিক্ত পান্যাদিমাশনাক্ত সন্ধারণাৎ স্বপ্ন বিপর্যাসাক্ত ।

কালোপিসাখ্যাং লঘুচাপিতুক্তং অন্নং নপাকং তজ্জ-
 তেনমসী ।

(মাধবঃ)

জলপান, বিষমভোজন, অর্থাৎ অতিশয় কিম্বা অল্প ভোজন, এবং ভোজনকাল অতিক্রম করিয়া ভোজন, মল মূত্রাদির বেগ সঞ্চারণ, নিদ্রা বিপর্যয়, অর্থাৎ দিবানিদ্রা, রাত্রি জাগরণ, ইত্যাদি প্রতিবেধ কর্তৃক আচরণ করিলে লবু পাকি দ্রব্যও পরিপাক পাইতে পারে না, এই প্রকার ছুর্গন্ধ, ক্লিন্ন, পয়ূর্য্যবিত, দ্রব্যভক্ষণ এবং বীভৎসিত স্থানে ভোজন, দূষিত বায়ু দূষিত জল, দূষিত স্থানে উশবেশন, কিম্বা বিষাক্ত কোন দ্রব্য অথবা অনুপযুক্ত ঔষধাদির ব্যবহার, এবং * রুক্ষ, শীত শুষ্ক দ্রব্য বিদাহজনক দ্রব্য, বিষ্টভ্র জ্বনকদ্রব্য, অপরিষ্কৃত দ্রব্য, এবং বিরুদ্ধ দ্রব্য, এই সকলের উপদেশনও অজীর্ণের কারণ হইয়াছে।† এবং কাম,

* অপিচ খলু রুক্ষশীত শুষ্ক বিষ্টভ্র বিদাহাশুচি বিরুদ্ধান্যমিকালে হ মপানানা নুপসেবনং। (চরকঃ)

† কাম ক্রোধ লোভ মোহেযী জী শোক মাণোহেগ কয়োপতগুমনসা বদম নুপযুক্ত্যতে তদপ্যাম মেব প্রদূষাতি॥ (চরকঃ)

ক্রোধ, লোভ, মোহ, হিংসা, লজ্জা, শোক, মান, উদ্বেগ, ভয়, এই সকল উপমাগে উক্তগু হইয়া অন্ন ভোজন করিলে তাহাও পরিপাক পাইতে পারে না।

এই সকল রুক্ষ, শীত, শুষ্কাদি দ্রব্য ভোজন অকর্তব্য বিধায়ই শাস্ত্র-কর্তারা বলিয়াছেনঃ স্নিগ্ধ ভোজন করিবে, এবং উষ্ণভোজন করিবে, বীৰ্য্যের অবিরুদ্ধ ভোজন করিবে, যেহেতু স্নিগ্ধবস্তু শীঘ্র পরিপাক হয়। বায়ুর অনুলোম করে, আশ্বাসজনক হয়, শরীরের দৃঢ়তা জন্মায়, বলবর্ধ বৃদ্ধি করে, এবং উষ্ণ বস্তু স্বভাবতঃ আশ্বাস কর, অগ্নি বৃদ্ধিকর, শীঘ্র পরিপাকী বায়ুর অনুলোম করে, এবং গ্লেষার পরিশোধন কারক হয়, এই প্রকার। বীৰ্য্যের

স্নিগ্ধমগ্নীয়াৎ। উষ্ণমগ্নীয়াৎ। বীৰ্য্যাবিরুদ্ধমগ্নীয়াৎ (চরকঃ)

উষ্ণঃ হি ভূজ্যমানঃ স্নদতে ভুক্তঞ্চান্নিন্দর্য্য মুদীরয়তি ক্ষিপ্তং জরং গচ্ছতি বাতঞ্চানুলোময়তি শ্লেষ্মাণং পরিশোধয়তি। (চরকঃ)

। অবিরুদ্ধবীৰ্য্য মম্বনং বিরুদ্ধাহারৈকঃ ক্ষিকারৈ নাং নুপযুজ্যতে ॥ (চরকঃ)

অবিরুদ্ধ ভোজন করিলে দীর্ঘ্য বিরুদ্ধ আহার
জন্য ব্যাধির উৎপত্তি হয় না ।

সংপ্রতি কি কি বস্তু বীর্যের বিরুদ্ধ হইতে
পারে ? এবং তাহা কত প্রকারে বিভেদ হইয়া
থাকে, তদ্বিষয় বিস্পষ্টরূপে প্রকাশ করি-
তেছি ।

বিরুদ্ধের বিষয় ।

সহজ বিরুদ্ধ, দেশ বিরুদ্ধ, কালবিরুদ্ধ,
সংযোগ বিরুদ্ধ, প্রকৃতি বিরুদ্ধ, এই পাঁচ
প্রকার বিরুদ্ধ হইয়াছে ।

সহজ বিরুদ্ধ যথা ।—হলাহল প্রভৃতি বিষ
ভক্ষণ করিলে সৰ্ব্ব কালে সকল দেশীয় লো-
কের প্রাণ সংহার হয় ।

দেশ বিরুদ্ধ যথা ।—কোন দ্রব্যও ব্যবহার
কোন দেশে হিতকারী অন্য দেশে অহিতকর
হয় । শ্রীহট্ট ত্রিপুরা প্রভৃতি দেশে অরু হইলে
যেৰূপ শৈত্য ক্রিয়া দ্বারা আরোগ্য হয় তদ্রূপ
ক্রিয়া তদেশীয় লোকেরাই এতদেশে করিলে
অবিলম্বে বিকার প্রাপ্ত হয় ।

কালবিরুদ্ধ যথা ।—অমাবস্যা রাত্ৰিতে ভো-

জন, প্রত্যুষে ভোজন, রাত্রিতে দধি ভোজন
প্রভৃতি কাল বিরুদ্ধ, আহার করিলে ব্যাধি
জন্মে এবং আয়ুঃ ক্ষয় হয়। ৩

সংযোগ বিরুদ্ধ বধা।—স্থূল লবণ, ক্ষীর মৎ-
স্য, মধু সূত, নীষ মুদ্রা, দধি কমলী প্রভৃতি পর-
স্পর সংযোগ করিয়া ভক্ষণ করিলে ব্যাধি
জন্মে। ৪।

প্রকৃতি বিরুদ্ধ বধা।—প্রকৃতি, জাতিভেদে
কুলভেদে, দেশ ভেদে, দোষভেদে কালভেদে,
প্রত্যাহ্ন নিয়ত ভেদে পরস্পর বিতিয়া হই-
য়াছে।

এই স্থলে প্রকৃতি শব্দের অর্থ স্বভাবকে
প্রতীতি করিয়াছে, যেমন জাতি প্রশস্ত
স্বভাব, কুল প্রশস্ত স্বভাব, দেশানুপাতী
স্বভাব, দোষানুশায়ী স্বভাব, প্রত্যাহ্ন নিয়ত
স্বভাব।

•গুনভুং ষড়্বিকল্পিত। (চরকঃ)।

স্থূল লবণাত্ম্যঃ ক্ষীর মৎস্যভির্ভাং মধুসর্পিভ্যাম্ নাস
মুদ্রাণো রিতাদি। (চরকঃ)।

জাতি প্রসঙ্গ প্রকৃতির বিষয়

প্রত্যভিজ্ঞান ।

উল্লিখিত জাতি শব্দ সাধারণতঃ অনেক প্রকার জাতিতে প্রতিপন্ন হইতে পারে, এই নিমিত্ত নিম্নলিখিত কতিপয় জাতি বিষয়ের উল্লেখ করিতে হইয়াছে ।

যথা—

সাহাজিক, দৈনিক, কালিক, সাংযোগিক,
প্রাকৃতিক ।—

সাহাজিক যথা ।—সিংহ, ব্যাঘ্র, মৎস্য, মনুষ্য,
প্রভৃতি ।—

দৈনিক যথা ।—ইংরেজ, ফ্রেঞ্চ, কাকের, ইহ-
দীয়, চীনান প্রভৃতি ।—

কালিক যথা ।—বৃশ্চিক, মশক, মক্ষিকা,
প্রভৃতি ।—

সাংযোগিক যথা ।—খচর, কুমরী প্র-
ভৃতি ।

প্রাকৃতিক জাতি শব্দে যাবদীয় জাতি
মধ্যেই ত্রী পুরুষ জাতিকে উক্ত করিয়াছে ।

জাতি প্রকৃতি প্রকৃতির বিষয় নিখি-
তে হইলে প্রথমতঃ এই বিবেচনা করা
উচিত যে, জাতি সমুদায়ের স্বভাবমিত্ত প্রকৃ-
তি বীৰ্য্যাদি প্রবাহ ক্রমে স্বীয় জাতিতেও
প্রবিষ্ট হইতে পারে কি না, এবং তদনুযায়ী
বল বীৰ্য্য নীতি ব্যবহার যে তাহাতে বিনি-
ক্ষিপ্ত হয় তাহা প্রত্যক্ষ সিদ্ধ কি না ?।

এইক্ষেপে বিবেচনা পূৰ্ব্বক স্থির হইল যে,
যে জাতিতে যাহার উৎপত্তি হয় সে তদীয় আ-
কৃতি প্রকৃতি, আহারাদি আক্রান্ত হয়। ইহা
প্রত্যক্ষ সিদ্ধ।

যথা কাত্য জাতির হিংস্রতা প্রকৃতি তদীয়
মস্তানে অবশ্যই প্রাপ্ত হয়, মৃগ জাতির মৃদুলতা
প্রকৃতিও মৃগশাবকে উপলব্ধি হয়, এই প্রকার
সর্পের কুরতা প্রকৃতিও মস্তান ক্রমে উৎপন্ন
হইয়া থাকে, বত প্রকার সাহসিক জাতি
দেখিতে পাওয়া যায়, সকল জাতির প্রকৃতিই
ক্রমানুকূপ, সেই ২ বংশে প্রবিষ্ট হয়, তাহাতে
কোন সন্দেহ নাই, এবং প্রকৃতির নিন্দা জাতিরও

প্রকৃতি অনুসারে দয়ালুতা, মেহ, স্তম্ভি, চৌর্য্য প্রভৃতি (মনুষ্য হইতে মনুষ্য) সম্বন্ধে উপলব্ধি হয়।

দৈনিক জাতি ।

দেশীয় জাতিদিগের মধ্যে পূর্ব পুরুষে যে প্রকার প্রকৃতি প্রাপ্ত হইয়াছে, তদীয় বংশজ মনুষ্যদিগকেও প্রায় সেইরূপ স্বভাব দেখিতে পাওয়া যায়। যেমন ইউরোপীয় মনুষ্যেরা শ্বেতবর্ণ হয়, আফ্রিকা দেশীয় কাকের ও নিগ্রো জাতির অত্যন্ত কৃষ্ণবর্ণ এবং অরুদেশী হয়, ইহদীয়েরা কিঞ্চিৎ পীটলবর্ণ, চীনান দেশীয়েরা প্রায় ক্রান্ত নানা এবং স্তম্ভিত চক্ষুঃ হয়, এবং কান্টার দেশীয়েরা প্রায় গৌরবর্ণ ও স্তম্ভী হইয়া থাকে, এতদবস্থা জনে অপরাপর মনুষ্যের জাতিই অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

কালিক জাতির বিদ্যয় ।

কালক্রমে কতকগুলিন জাতির উৎপত্তি হইয়া থাকে, তাহারা অল্পকাল স্থিত হইয়া অচিরেই বিলুপ্ত হইয়া যায়। যদি কোন জাত সমাপ্ত কালে কতিপয় জাতির অত্যন্ত প্রা-

ভূতাব দেখিতে পাইওয়া যায়, আরবার অন্য
 ঋতুর সমাগম হইলে এক নাত্র প্রাণীকেও
 সন্দর্শন করিতে পাই না । কোন কালে হৃষ্টি-
 কের অভ্যস্ত প্রাক্কর্ভাষ হয়, কোন ঋতুতে বি-
 লিকা জাতির বড়ই প্রশান্ত ভাব দেখিতে পা-
 ওয়া যায়, কোন ঋতুতে এমত মশকের উৎ-
 পত্তি হয়, যে, সেই যন্ত্রণায় অন্য কোন গশ-
 রক্ষা করিবার নিমিত্ত সমস্ত রাত্রি ধুম মঙ্গারণ
 করিতে হয়, এই প্রকার সন্ধিক জাতিও এক
 কালে ভাবাগম হইয়া উঠে ।

সাংযোগিক ।

সাংযোগ সম্বন্ধে যে সকল জাতির উৎপত্তি হয়
 তাহারা অনেকের এক এক পূর্বক নাম প্রাপ্ত
 হইয়া থাকে । বিভিন্ন জাতির পরস্পর স্ত্র-
 শোধিতে যে কোন জাতিই আকৃষ্ট হয় সা-
 খারণতঃ তাহাদের নাম সাংযোগিক জাতি বলিয়া
 প্রসিদ্ধ আছে । যেমন : অশ্ব স্ত্র-
 গর্ভে অশ্বতর অর্থাৎ খচর নামা জাতি আবি-
 রুদ্ধ হয়, সেই প্রকার ঘুঘু পক্ষিদ্বারা, কপো-
 তিনী গর্ভে কুমরী নামা এক পক্ষী বিশেষের

উৎপত্তি হয় । ইংলণ্ডীয় স্ত্রী হইতে বহুজাতি
ছায়া এক বিভিন্ন জাতির সম্ভব হয়, এবং
প্রকার সংযোগ সম্বন্ধে পূর্বে কালেও এক এক
প্রকার জাতির উৎপত্তি হইয়া পৃথক নাম
প্রাপ্ত হইয়াছে ।

প্রাকৃতিক জাতির বিষয় ।

স্ত্রী পুরুষের জাতিভাবস্থা আবহমান সৰ্ব্ব
দেশেই অভিন্ন ভাব দেখিতে পাওয়া যায়; এই
নিমিত্ত তাহাকে প্রাকৃতিক বলা যায় ।

জাতি প্রসক্তা প্রকৃতি বিরুদ্ধ যথা ।

এবংপ্রকার অনেক পদার্থ পৃথিবীতে
বিদ্যমান রহিয়াছে, যাহা কোন জাতিতে ভক্ষণ
করিলে পুষ্টিবর্জন প্রভূতি হয়, এবং অন্য
কোন জাতিতে সেবন করিলে ক্ষীণবীর্য্য এবং
শুদ্ধতা প্রাপ্ত হয়, যেমন অগ্নীশ্বর নানক এক
প্রকার বিশেষ রূক আছে, তাহার পত্র ভক্ষণ
করিলে অত্যন্ত ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়, কিন্তু তাহা
নমুস্যের পক্ষে 'না' হইয়া কেবল গো জাতির
পক্ষেই হইয়া থাকে ।

কুল প্রসক্তা প্রকৃতির বিষয় প্রত্যতিজ্ঞান ।

কুল প্রবাহ ক্রমে ননুবোরা এক প্রকার প্রকৃতি প্রাপ্ত হইয়া থাকে তাহারদিগের সম্মানানুসারে সেই স্বভাব ক্রমিক দেখা যায়, কুষ্ঠ, প্রমেহ, বিকলাঙ্গ, কাসাদি ব্যাধি ধারানুসারে প্রাপ্ত হইয়া পুত্র পৌত্রেরা উপভোগ করেন, ইহা প্রত্যক্ষ হইতেছে ।

দেখা যাইতেছে, ইতর জাতির সন্তানেরা যক্ষণে কদয়া আহার বিহার করিয়া সচ্ছন্দে জীবন ধারণ করিতেছে, বোধ করি তদ্র সন্তানেরা এই সকল অপকৃত্ত আহার ব্যবহারের শতাংশের একাংশ অবলম্বন করিলেও অবিলম্বে বিপদ অবলম্বন করেন ।

কুলপ্রসক্তা প্রকৃতি বিরুদ্ধ বথ ।

এক এক বারাতে কোন কোন দ্রব্য ভক্ষণ করিলে গহ্য হয় না । তাহারদিগের পুরুষানুক্রমে সেই দ্রব্য পরিত্যাগ করিয়া আসিতেছে । কোন বংশে কক্ষিকা ভক্ষণ করিতে পারে না । কোন কোন বারাতে শীতল দ্রব্য ভক্ষণ করিলে কিয়ৎক্ষণ পরে হৃদি হইয়া

তাহা নির্নির্গত হয় । পরস্পর শ্রুত হওয়াগি-
য়াছে । হিন্দুস্থানীর কোন এক স্ত্রী হইতে
বঙ্গজ যুব দ্বারা একটি পুত্রোৎপাদন হইয়া
ছিল, প্রৌঢ়াবস্থাতে সেই পুত্রের অর রোগ
হইয়া নানা প্রকার ঔষধেও উল্লিখিত ব্যাধির
উপশান্তি হইল না । অনন্তর চিকিৎসক
তাহার জন্ম বৃত্তান্ত জ্ঞাত হইয়া তদনুযায়ী
চিকিৎসা আরম্ভ করিলে, অর্থাৎ বঙ্গদেশী-
য়েরা যে প্রকার ব্যবহার করিয়া থাকে তা-
হাকেও সেইরূপ ব্যবহার অর্থাৎ সিদ্ধ
তত্ত্বগুলোর নও এবং ক্ষুদ্র মৎস্যের যুব পথা
দেওয়াতে অল্প কাল মধ্যেই সেই রোগী
আরোগ্য প্রাপ্ত হইল । এই প্রকার অনেক
বস্তু আছে যে, কোন বংশে ভক্ষণ করিলে
শারীরিক সুস্থতা প্রাপ্ত হয়, এবং কোন বংশে
তাহা বীৰ্য্য বিরুদ্ধ হইয়া ব্যাধি জন্মায় ।

দেশানুপাতিনী প্রকৃতির বিষয় প্রত্যভিজ্ঞান ।

দেশ বিশেষে মনুষ্যদিগের এক প্রকার
প্রকৃতি হইয়া থাকে । কোন দেশে বায়ু প্রধান,

কোন দেশে পিত্ত প্রধান, কোন দেশে কফ প্রধান, কোন দেশে ত্রিদোষ প্রধান থাকে। যে দেশে ঘাহার উৎপত্তি হয় তদদেশীয় ভূত পদার্থের টেকারিক শরীরে তত্ত্ব ভূত গুণ প্রাপ্ত হয়, এবং গর্ভধারিণী মাতাও তদদেশীয় জল, বায়ু, উষ্ণা এবং তদেশ জাত দ্রব্যাদি ভক্ষণ করিয়া থাকে। অতএব সেই দেশের ভূতংশ প্রাপ্ত হইয়া প্রকৃতিরও বিভিন্নতা হয়, যেমন কোন দেশ অতিশয় নিম্ন প্রযুক্ত বহু জলাকীর্ণ, সুতরাং সে দেশের মৃত্তিকা অত্যন্ত দ্রব, এবং শীতবায়ু, কোন দেশ সূর্যের নিকটবর্তী প্রযুক্ত উষ্ণাবিক, এবং উষ্ণ সমীরণ। কোন দেশ অতিশয় উচ্চ, সুতরাং তদেশের মৃত্তিকা কঠিন। এবং কুক বায়ু। কোন দেশ সূর্যের দূরবর্তী প্রযুক্ত শীত-প্রধান হয়। কোন দেশে মধুরামৃত্তিকা প্রযুক্ত শ্লেষ্মা প্রধান। কোন দেশে উষ্মা মৃত্তিকা বিধার পিত্ত প্রধান। কোন দেশে কষায় মৃত্তিকা নিমিত্ত বায়ু প্রধান। কোন দেশে লবণ মৃত্তিকা বিধার ত্রিদোষ প্রধান।

এই প্রকার দেশের ভূতাদি ভেদে লোকের প্রকৃতি নানা প্রকার হইয়া বুদ্ধিরতিরও আচারাদিরও প্রভেদ হইয়াছে । ইহা প্রত্যক্ষ দেখিতেছি, কোন দেশীয় লোকের ক্রোধ অধিক, কোন দেশজাত সন্তানের শিশু অধিক, কোন দেশীয় লোকের কাম অত্যন্ত পাবন, এবং প্রকার ভিন্ন২ দেশে এক এক প্রকার বুদ্ধিরও প্রাচুর্য্য দেখিতে পাওয়া যায় ।

উক্ত প্রদান প্রদেশীয়েরা বনোদ, পলাও, মদ্য, বরাহ, গো, মহিষাদির মাংস প্রভৃতি অত্যন্ত উক্ত দ্রব্য সৰ্ব্বদা ব্যবহার করিতে পারে না । এই প্রকার শীত প্রদান দেশীয়েরা সৰ্ব্বদা অত্যন্ত শীতল দ্রব্য ব্যবহার করিতে পারে না । এই প্রকৃতি অনুসারেই কোন২ দেশীয়েরা অত্যন্ত নৃশংস ভক্ষণ করে, কোন২ দেশীয়েরা অত্যন্ত মাংস কিম্বা মদ্য ভোজন করে । তাহা-
এ বিপরীতাচরণ করিলে স্বাস্থ্য লভ করিতে পারে না ।

দোষানুশায়িনী প্রকৃতির বিষয় প্রভাতিজ্ঞান।

দোষানুশায়িনী প্রকৃতিকে দুইভাগে বিভক্ত করা যায়, মানসিকী, এবং শারীরিকী, মন হইতে উৎপন্ন প্রকৃতিকে মানসিকী প্রকৃতি বলে। শরীরহইতে উৎপন্ন প্রকৃতিকে শারীরিকী প্রকৃতি বলে।

প্রথমতঃ সত্ত্ব রজঃ তমোগুণ বিভেদে প্রকৃতি নানা প্রকার হইয়াছে। যেমন মাত্ত্বিকী, প্রকৃতি হইতে দয়া, ভক্তি, উপঢৌকীর্ষাদির উৎপত্তি হয়। রাজসিকী প্রকৃতি হইতে দ্রোণ, দত্তাদির উৎপত্তি হয়, তামসিকী প্রকৃতি হইতে কাম স্তেষাদির উৎপত্তি হয়। এই মাত্ত্বিকাদি প্রকৃতিকে মানসিকী প্রকৃতি বলা যায়।

দ্বিতীয়তঃ। বায়ু, পিত্ত, কক, জ্বনিত প্রকৃতি অনেক প্রকার হইয়াছে, এক২ জনের এক২ প্রকার প্রকৃতি। বায়ু, পিত্তাদি ভেদে নানা প্রকার প্রকৃতি বিভক্ত হইয়া, বাত প্রকৃতিক পিত্ত প্রকৃতিক ইত্যাদিরূপে গণ্য হয়, তাহারদিগের শারীরিক ভাব দেখিয়া প্রকৃতির অবস্থানুভূত করা যায়, যেমন কর, চরণ, ফোঁটনাদি বাতক

প্রকৃতির লক্ষণ ইত্যাদি। এই বাতাদি প্রকৃতির নাম শারীরিকী প্রকৃতি।

দোষালু শারিণী প্রকৃতি বিরুদ্ধ যথা ।

বায়ু প্রধান শরীরে রুদ্ধ বস্তু নহ্য হয় না, পিত্ত প্রধান শরীরে অত্যন্ত কটু বস্তু ভক্ষণ করিলে বিকৃতি প্রাপ্ত হয়। কফ প্রধান শরীরে শৈত্য বস্তু ভক্ষণে ব্যাধি জন্মে, এই প্রকার বাবর্জীয় বস্তুই কোন প্রকৃতি প্রধান শরীরে উপকার জনক হয়। কাহারো ব্যাধির উৎপাদক হয়।

কালানুপাতিনী প্রকৃতির বিষয় প্রত্যভিজ্ঞান ।

মনুষ্যদিগের এক ২ কালে এক ২ প্রকার প্রকৃতি হইয়া থাকে, শৈশবাবস্থায় যেনন প্রকৃতি দেখিতে পাওয়া যায়, প্রৌঢ়াবস্থায় তাহার অধিকাংশেরই পরিবর্তন হয়, বৃদ্ধাবস্থায় আবার সেই ভাব গত হইয়া নূতন অবস্থাতে পতিত হইতে হয়। এইপ্রকার এক ২ কালে এক ২ প্রকার প্রকৃতি হইয়া থাকে। দেখা বাইতেছে, প্রৌঢ় কালে যে ব্যক্তির যতদূর

ধারণা শক্তি বিদ্যমান থাকে, বরিক্ত সময়
তাহার সেই প্রকার ধারণা শক্তি প্রায়ই
থাকে না। উদৃশী প্রকৃতি সর্বদেহে সকল
জাতিতেই বাপিতা আছে।

বিকল্প যথা।

এই প্রকার অনেক বস্তু আছে, শিশুকালে
ব্যবহার যোগ্য হইলে প্রৌঢ় কিম্বা বৃদ্ধকালে
অনিষ্ট কর হয়, এবং প্রৌঢ়াবস্থার আহার
যোগ্য বস্তু বৃদ্ধ কি শিশু কালে কোন প্রকার
শুভকর হয় না, এবং বৃদ্ধকালের আহার যোগ্য
বস্তু শৈশব ও প্রৌঢ়াবস্থাতে উপযুক্ত হয় না।
এই প্রকার শীত কালের আহারীয় দ্রব্য গ্রীষ্ম
কালে এবং গ্রীষ্মকালের আহারীয় দ্রব্য শীত
কালে উচিত হয় না। তদ্বিস্তারিত স্বতুচ্চর্যা
প্রকরণে ব্যক্ত করিব।

প্রত্যাহ্বানিয়তা প্রকৃতির বিষয়

প্রত্যাহ্বান।

অভ্যাস বশতঃ এক প্রকার প্রকৃতি হইয়া
থাকে, তাহা সর্বত্রই প্রত্যক্ষ দেখিতেছি, প্রায়
নবুম্যই আভ্যাসিক কার্য্য বশতঃ আভ্যাসিক

প্রকৃতি প্রাপ্ত হইয়া পৃথক্ ২ কপে গণ্য হইয়াছে, অভ্যাগাধীন অসামান্য কার্য্যও সহ্য হইয়া আসিতেছে, যথা কোন ব্যক্তির দিবা নিদ্রা সহ্য হইতেছে। কাহারো বা দিবা নিদ্রা এককালে সহ্য পায় না। কোন ২ ব্যক্তি তৈলাভ্যঙ্গ্য পরিত্যাগ করিয়াও সুস্থ আছে। অনেকে একাশন করিয়াও দীর্ঘকাল সুস্থ শরীরে কালবাগন করে, এই সকল প্রকৃতিকে প্রত্যাহ্ন নিয়তা প্রকৃতি বলা যায়।

বিরুদ্ধ বথা ।

অভ্যাগাধীন যদি এক প্রকার প্রকৃতি নির্ধারিতা হইল, সুতরাং তাহার বিরুদ্ধ সেবন করিলেই অনিষ্ট হয়, যে ব্যক্তির একাশন অভ্যাস হইয়াছে তাহাকে বারংবার ভোজন করাইলে অবশ্যই ব্যাধি জন্মিতে পারে। অতএবই আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে যে, *আপনার বল, অগ্নি, অভ্যাস অবস্থা এই সকল সম্যকপ্রকার বিবেচনা করিয়া ভক্ষণ করিবে।

• আত্মান মতিসমীক্ষ্য ভুঞ্জীত সম্যক্ (চরকঃ) •

* ইচ্ছদেশে ভোজন করিবেক।

যে স্থানে অন্তঃকরণের উপদ্রব না জন্মে সেই স্থানকে ইচ্ছদেশ বলা যায়। কল্লতঃ কৃণাভয়, অশুচিচিন্তে ভোজন করিলে ব্যাধিমোহের উৎপত্তি হয়।

অতি দ্রুত ভোজন করিবে না।

অতিশয় দ্রুত ভোজন করিলে দ্রবোর মুস্বাদ এবং প্রতিষ্ঠা অথবা যথোপযুক্ত গুণের উপলব্ধি হয় না, বরং অম্লের বিসার্গ গতি এবং বায়ুর বৈগুণ্য হইয়া ব্যাধির উৎপত্তির সম্ভব।

* অতি বিলম্বে ভোজন করিবে না।

অতিশয় বিলম্বে ভোজন করিলে প্রায় পূর্ব কথিত কল প্রাপ্ত হয়।

* ভোজন সময়ে কোন জপনা কিম্বা অত্যন্ত ভাদ পরিহাস করিবে না। তন্মনাঃ অর্থাৎ

• ইচ্ছদেশেঃ শ্রীয়াৎ। (চরকঃ)

† নাতি দ্রুত মনীয়্যাৎ। (চরকঃ)

‡ নাতি বিলম্বিত মনীয়্যাৎ। (চরকঃ)

§ ভোজনসময়ে তন্মনাভূষীত। (চরকঃ)

মনোনিবিষ্ট হইয়া ভোজন করিবেক। স্মৃত্যা-
দি শাস্ত্রেও এ বিষয়ের দৃঢ় শাসন দেখা যায়,
এবং অন্য পর্য্যন্তও কোনও ব্যক্তিতে এই শাসন
প্রচার দেখা যাইতেছে। আরুর্বেদ শাস্ত্র কঠা-
রাও বলিয়াছেনঃ * ভোজন সময়ে জপনা
কিয়া পরিহাস করিলে অথবা অন্যমনা হইলে
অতিক্রান্ত ভোজনে যে সকল দোষ কথিত হই
য়াছে, তাহা প্রাপ্ত হয়।

হীন ব্যক্তির অন্ন, উচ্ছিক্ত অন্ন, স্নিগ্ধ অন্ন,
দুর্গন্ধ অন্ন, মর্কট প্রভৃতি কীটাদি উপহৃত
অন্ন, অপরিষ্কৃত বিদগ্ধ অন্ন ভক্ষণ করিবে না।
মূর্ধ্য সন্তাপ অথবা অগ্নি সন্তাপ স্থানে এবং
পথমধ্যে বহুজনাকীর্ণ স্থানে, শব্দট স্থানে, অ-
নারত স্থানে, উচ্চ নীচ স্থানে ভক্ষণ করিবে
না, বিষমাক্ষ, অর্থাৎ শরীর অন্য ভাব রাখিয়া
কিছা শয়ন করিয়া অথবা দণ্ডায়মান হইয়া
ভক্ষণ করিবে না।

লেপচ অন্ন এবং অসিদ্ধান্ন অথবা পয়ুষ্মিত
সজ্জান্ন ভক্ষণ করিবে না।

• জলতোহসতোহন্যমনসো বা ভুঞ্জানন্ত তৎসদোষে
ভবন্তি বহু বাতি স্তত মগতঃ । (চরকঃ)

* লেপট অন্ন গ্রানি দায়ক হয়, এবং অনি-
দ্রায় রূপাক হয় ।

নিশি সংস্থিত মজলান্ন ত্রিদোষ বর্জক
এবং রক্ষক হয়, এতদেন্দ্রীয় দ্রাব্যলোকে রা প্রায়
সচরাচর এই অন্ন ব্যবহার করিয়া থাকেন, বি-
শেষ তাহার উপকরণ অপকৃ মরিচ, নিম্বুরস,
কদলীফল, দধীমীন, বোধ করি এই সকল উপ-
করণের সহিত ভক্ষণ করিয়া কিয়দ্দণ্ড পরেই
সুদাহ প্রভৃতি প্রত্যক্ষ কল পাইতে থাকেন,
যাহাইউক মুহুঃ শরীরেই বরং তাহা মজ
হইল । নবপ্রসূতা, গর্ভবতী, এবং তরুণ বয়স্ক
শিশুদিগকেও এই সকল বিষময় বস্তু ব্যবহার
করিতে দেন, কি ছুঃসাহস ? কি বিবেচনা ?
পর্যাবৃত্ত মজলান্ন, নিম্বুরস, কদলীফল প্রভৃতি
কি কদাপি শারীরিক ক্ষুদ্রতা দায়ক হইতে
পারে ? বরং গলগণ্ড, স্নীপদ, কোষ ব্যক্তি, ক্ষর,
শোথ, শীর্ণসীড়া, গাছা বেদনা এই সকল রো-

* অতি ক্লিষ্ট গ্রানিকরং দুজ্জরং কণ্ডুলাস্থিতং ।
(রাজবল্লভঃ)

† ত্রিদোষ কোপনং রৌক্ষ্যং বার্ঘ্যময়ং নিশি সংস্থিতং ।
(রাজবল্লভঃ)

গের অস্থিতীয় বাঞ্ছন, এবংবুদ্ধি ও বেধার পরম
শত্রু হইয়াছে । ইদৃশ অশুভকর দ্রব্য ব্যবহার
প্রথা উচ্ছেদ করা সর্ব সাধারণেরই কর্তব্য
কৰ্ম্ম বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে ।

শাক এবং অতিশয় লবণ, অত্যম্ল, অতি
কটু, অতিমিষ্ট ভক্ষণ করিবে না, এবং সর্বদা
কেবল এক রস মাত্র ভক্ষণ করিবে না । অর্থাৎ
কেবল অম্লরস কিম্বা কেবল মধুর রস, অথবা
কেবল লবণ রস, কেবল তিক্ত রস, কেবল
কষায়রস, এবং অতি দ্রব, অতি ক্রক, অতি
শীতল, অত্যম্ল, অতি শিথল দীর্ঘকাল ভক্ষণ
করিবে না ।

—••—

জলের বিষয় ।

মनुষ্যের জীবন যাত্রা নির্বাহ করিতে জল
এক প্রধান কারণ, অতএব জলের এক নাম
জীবন । বঙ্গজ মনুজেরা জলের কত ক্লেশ সহ্য
করিতেছে এবং কত অব্যবহার্য্য বারি ব্যবহার
করিতেছে, তদান্দোলনে নিরানন্দ মাগরে
কে না পতিত হয়? বঙ্গজ মনুজেরা প্রায়ই

যজ্ঞপ কদর্য্য বারি ব্যবহার করে তাহাতে
বে সন্তত রোগী এবং অবিলম্বে মৃত্যু গ্রাসে
পতিত না হয়, ইহাই করুণা নিধান বিশপি-
তার পরম করুণা মন্যমান করিতে হইবেক ।

এতদ্দেশে পূর্ব্ব খনিত যে সকল দীর্ঘিকা,
পুষ্করিণী প্রভৃতি জলাশয় আছে, অধুনা তাহা-
রদিগের অবস্থাবলোকন করিলে চিত্ত বিক-
লিত হয় ।

হা কি খেদের বিষয় ! তাহাদিগের সেই
পুরাতনী শোভা নাই, জলের গুণ নাই,
পূর্ব্বাবস্থা সকলই বিপরীত হইয়াছে ।

দীর্ঘিকা প্রভৃতি জলাশয়ের অবস্থা দৃষ্টে
বোধ হয় যেন তাহারা এই প্রাচীন দশাতে
চন্দ্রসূর্য্যকিরণ ও বাত মঙ্গমবিরহে চির দুঃখিনী
বিরহিণী মানিনীর প্রায় কক্ষট নৈবালাদি
দলেতে লুপ্তাশ্রিতা হইয়া রহিয়াছে । বোধ হয়
যেন তাহারা মানারম্ভ করিয়া চন্দ্রসূর্য্যাদির
সুখ দর্শনও করে না । কেহবা ভটস্ব ভূগ পর্ণ
লতা ব্রক্ষাদি বন সমূহে বিরতা হইয়াছে,
বোধ হয় যেন তাহারা অভিমানে ঘোরতর বি-

পিন বাসিনী হইল। কেহবা যেন অভিনানে
জীবন পরিত্যাগের চিন্তা করিতে? শুদ্ধা হইয়া
মরু ভূমি প্রায় হইয়াছে। কেহবা যেন আপন
ছুরবস্থা চিন্তা করিয়া বিরসা ও বিবর্ণ হইয়া-
ছে। বঙ্গদেশের ছাড়াগাং জনে প্রায় লোক
নির্ধনী হওয়াতে এই সকল দীর্ঘিকা প্রভৃতি
উজ্জ্বলা হইতে পারে না। সুতরাং এদেশীয়
অনেক লোক এই জল ব্যবহার করিয়া জী-
বন যাত্রা নির্বাহ করে। যদিচ কোন মহাত্মা
পনী তদ্রূপে মৃত্যুর তৃপ্তন জলাশয় গমন করিয়া
থাকেন, কিন্তু তাহাতে উত্তম জল রাখিয়া
দেশের হিত করা এমনত অভিশ্রম অনেকে-
রই দেখা যাইতেছে না। জলাশয় গমন করিয়া
অর্থ লব্ধি অনেকের অভিশ্রম। অনেকে
পুকুরিনী গমন করিয়া তাহার চতুষ্পার্শ্বে এত
রক্ষ লতাদি সংস্থাপন করে যে, অচিরেই তা-
হাতে চন্দ্র সূর্য্য কিরণ ও বাত স্পর্শ রোপ হয়,
এবং তৃণ পর্ণাদি পতন হইয়া অবিলম্বে জলের
বিকৃতি হয়। কেহবা মৎস্য পালন উদ্ভিষ্ট
করিয়া জলাশয় গমন করে, বাহাতে অচিরে

জল নষ্ট হইতে পারে। কোন্‌স্থানে আমরা দেখিয়াছি, যে পুষ্করিণীর জল ব্যবহার করা যায় তাহার এক পাশ্বে পুরীঘোংস্বর্ণ স্থান নির্মাণ করে। ঐ সকল গলিত মল অনায়াসে পুষ্করিণীতে পতন হইয়া থাকে। এবং তটস্থ লোকেরা জলাশয়ের চতুর্পাশ্বে ক্লিন্ন, ছুর্গন্ধ মল, বিষাক্ত দ্রব্য সকল স্তরেঃ তুচ্ছায়মান করিয়া থাকে। এবং জলেও নিক্ষেপ করে, কলতঃ ঐ অবস্থাতে কোন মতেই জল পরিশুদ্ধ থাকে না। এবং প্রকার দূষিত জল কেবল ব্যবহার করিলেই অনিষ্ট হয় এমনও নহে, দূষিত জলাশয়ের নিকট বাস করিলেও তাহার উদ্ধাত বাষ্পদ্বারা মনুষ্যের বথেক অনিষ্ট হইতে পারে।

আহার চর্যা ।

জলের বিষয় ।

কলতঃ কিপ্রকার জলপান করিলে শরীর সুস্থ থাকিতে পারে, এবং কিপ্রকার জলপান করিলে ব্যাধির উৎপত্তি হয়, তাহা অনেকেই

বিশ্লেষণ করে না, অতএব সংক্ষেপে জলের বিষয় বর্ণনা করা যাইতেছে ।

এই ধরণীমণ্ডলে মানব জাতির জীবন যাত্রা নির্বাহ করিতে সচরাচর প্রায়ই এই দুই প্রকার জল ব্যবহার করিয়া থাকেন ।
যথা—

আন্তরীক্ষ এবং ভৌম ।

আকাশ হইতে যে জল বর্ষণ হয় তাহার নাম আন্তরীক্ষ জল ।

* সেই আন্তরীক্ষ জল চারি প্রকার হয়
যথা—

ধার অর্থাৎ ধরা ভবরুষ্টির জল, কারক অর্থাৎ শীলের জল, তৌষার, অর্থাৎ শিশিরের জল হৈম, অর্থাৎ বরফের জল ।

। এই কয় প্রকার জলের মধ্যে ধারাতব জলের লঘুত্ব হেতুক তাহাকে প্রধান বলা যায়

• আন্তরীক্ষঃ চতুর্বিধঃ ধারংকারং তৌষারং হৈমমিতি ।

† তেষাং ধারং প্রধানং লঘুত্বাৎ তৎ পুনর্দ্বিবিধং গাঙ্গং মানুদ্রক্ষেতি ॥

সেই ধারা ভবজল ছুই প্রকার হয় । গাঙ্গ এবং সামুদ্র ।

এই বে গাঙ্গ সামুদ্র ছুই প্রকার ধারা ভব জল কথিত হইল, তন্মধ্যে সামুদ্রজল অপেক্ষা গাঙ্গজলের প্রাধান্য আয়ুর্বেদবেত্তারা বলিয়া-ছেন । সেই গাঙ্গজল আশ্বিন মাসে অধিক বর্ষণ হইরা থাকে ।

গাঙ্গ এবং সামুদ্র জল পরীক্ষা করিলে নিশ্চয় হইতে পারে যথা—

অকুণ্ঠিত অনিচ্ছাশাল্য পিণ্ড রৌপ্য পাত্রে স্থিতি করিয়া বৃষ্টি বর্ষণকালীন ঐ বৃষ্টিতে বহির্দেশে মুহূর্ত্তকাল স্থিতি করিলে যদি তাদৃশই উপলাভ হয় তবে গাঙ্গ জল পতন হইল, ইহা অবগত হইবেক । আর যদি ঐ অন্ন পিণ্ডে অন্য বর্ণোদ্ভব হয় এবং সিক্ত কেন্দ্র ভাব হয়, তবে সামুদ্র জল পতন হইল নিশ্চয় অবগত হইবে ।

সেই সামুদ্র জল গ্রহণ করিবে না । *কিন্তু

* সামুদ্রনবপাশ্ববুজে স্নানি গ্রহীতং গাঙ্গবদ্যতি ।

নামুজ্জ জল যদি আশ্বিন মাসে বর্ষণ হয় তবে
ঐ জলও গাফ জলের প্রায় ব্যবহার হইতে
পারে।

জল।

কিন্তু বর্ষাকালীয় বৃষ্টির জল গ্রহণ করিবে
না। * প্রারম্ভিকালে নানা প্রকার ক্ষুদ্রমত কীট,
লুতা, বিষজন্তু সকল মেঘের সহিত আকাশে
গতি করিয়া থাকে, বর্ষণ সময়ে ঐ সকল বিষ-
জন্তু যুক্ত হইয়া জল বর্ষণ হয়। অতএবই বর্ষা
ঋতুতে বৃষ্টির জল ভক্ষণ করিতে শাস্ত্রকর্তারা
নিষেধ করিয়াছেন।

এই প্রকার অকালে যে বৃষ্টি বর্ষণ হয়
তাহা পরিত্যাগ করিবে। এবং লুতা, জন্তু,
বিগ্নুত্রাদি সংযোগ দূষিত জলও পরিত্যাগ
করিবে। বৃষ্টির জল অপ্রাপ্তে ভৌমজল ব্যব-
হার করিবে। ভূমি হইতে যে জল উদ্ধৃত
হয় তাহার নাম ভৌমজল। তাহা প্রায়ই দী-

* বর্ষাস্থ চরিত্তি ঘটনঃ সহোযোগ্য বিয়তিকীট লুতাশ্চ।
তদ্বিষযুক্তমপেয়ং য জলমগন্ত্যাদিত্যং পূর্বং ॥ (স্বশ্রুতঃ)

ধিকার, পুষ্কারিণী, কুপ, ক্রদাদিতে অবস্থিতি করে। ত্রৌম জল মধ্যে কোনও জল ত্যজ্য তাহা সংক্ষেপে বর্ণনা করা যাইতেছে।

বর্দম, শৈবাল, তুণ, পর্ণাদি জঙ্ঘল সমূহ বেষ্টিত এবং বাহাতে চন্দ্রমূর্য্য কিরণ এবং বায়ু সংযোগ না হয়, বেজল ঘন, গুরু, ফেণিল, বহু জন্তুবিশিষ্ট, উত্তপ্ত, অতি শীতল, বিবর্ণ, দুর্গন্ধ, ক্লিন্ন, অর্থাৎ বাহাতে কোন দ্রব্য পচিয়া পড়ে, এবং বাহাতে মৃতজন্তু আছে ঐ দৃশজল পান করিবে না।

* আনুষংগিক এবং জঙ্ঘলদেশীয় জল পান করিবে না। আনুষংগিক জল শ্লেষ্মাও মন্দাশ্মি জনক হয়, এবং গলগণ্ড ক্লীপদাদির কারণ হয়। জঙ্ঘলদেশীয় জলেও প্রায় ঐ সকল দোষ অবস্থিতি করে। ঐদৃশ জল ব্যবহার ক-

* নপিবৎ পঙ্ক শৈবালতুণ পর্ণাদি বিস্তৃতঃ।

সূর্যোন্মুখপবনাবিষ্টমতি ক্রিষ্টং ঘনং গুরু ॥

ফেণিলং জন্তুগতপ্তং দন্তদাহ্যতি শৈত্যতঃ।

বিবর্ণমতিদুর্গন্ধং ক্লিন্নকামৃতজন্তুনং ॥ বাতটঃ ॥

রাতেই উত্তর পূর্বদেশীয় লোকের গলাগণ্ড,
জীপদ রোগ অধিক দৃষ্ট হইতেছে ।

মৎস্য ।

এতদেশীয় লোকেরা অত্যন্ত মৎস্য প্রিয় ।
তঁাহারা ভোজনের প্রথম শাক, পরিশেষে অল্প
পর্যন্ত সঙ্কুদ মাননে অপরিমিত মৎস্যের
সহিত ভক্ষণ করিয়া পরমাধোদ লাভ করেন ।
এই প্রকার অপরিমিত মৎস্য্যশন অস্বাস্থ্যের
কি পর্যন্ত অকর্তব্য যে তাহা বিবেচনা করি-
লে অবশ্যই জানা যাইতে পারে ? বঙ্গদেশী-
য়ের ঈদৃশ মৎস্য্য নোহুপ যে তঁাহারা অতি
দূষিত মৎস্য্যও কিঞ্চিৎাত্র অশ্রদ্ধা প্রকাশ
করেন না । কোন স্থানে আমাংগর ইহাও
দৃষ্ট হইয়াছে ইলিশ মৎস্য্য কর্তন করিয়া যে
জলে নিক্ষেপ করে, কোন দেশীয় মানবগণ এই
জল ভ্রম করিয়াও পরমাচ্ছাদে ভোজন করে ।
কুচিং প্রদেশে এই এক প্রথা প্রচলিত আছে,
বৎসর প্রবর্ত মাত্র অর্থাৎ বৈশাখ মাসের প্রথম

দিবসে শুষ্ক মৎস্য ক্রয় করিয়া তৎদেশীর মনুষ্যেরা তাহাকে মাংসল্য বলিয়া ব্যবহার করে। কি আশ্চর্য্য ! হিন্দু শাস্ত্রমতে নিতান্ত গভর্নীয় অর্থাৎ যাহার ভক্ষণে শাস্ত্রকর্ত্তার আয়শ্চিত্ত বিধান করিয়াছেন এবং কুষ্ঠ প্রভৃতি নানা রোগের কারণ যে শুষ্ক মৎস্য তাহাও বঙ্গদেশের কোনহুানে মঙ্গল বলিয়া ব্যবহৃত হইতেছে। মৎস্য এদেশের কি প্রিয়তম দ্রব্য, তাহার কোন অংশ কোন অবস্থাতেই পরিত্যক্ত হইতে পারে না। অনেকে ইহা বলিয়া থাকেন বঙ্গজ মনুজগণের মৎস্য ভক্ষণ দোষণীয় নহে। বরং কেহহু মৎস্যশয়ন করিয়া সুস্থতা লাভ করে, আনন্দ তাহা অস্বীকার করি না। যেহেতু মৎস্যের সাধারণ গুণ দুই হইতেছে যে, বল, আঁশ, শুষ্ক প্রভৃতির বৃদ্ধি করে, এবং বায়ুর সমতা করে। অন্যান্য মৎস্য অপেক্ষা রোহিত ও মন্ডুর অধিকতর গুণদায়ক হয়। কিন্তু এই নিমিত্ত শুষ্ক মৎস্য, কিম্বা অন্য প্রকার দূষিত মৎস্য, অথবা অপরিমিত মৎস্য অবশ্য অশনীয় ইহা বলিতেপারি না। এবং

মৎস্য যে কক পিত্তকর তাহাও অস্বীকার করিতে পারি না।

অপিচ মৎস্যচিহ্নের বিকারজনক, মেধা ও বুদ্ধিনাশক, গুরুপাক, ক্রমি ও রক্ত ছুঁট প্রভৃতি রোগের জনক ইহা অবশ্যই স্বীকার করিতে হইবেক। প্রত্যক্ষ দৃষ্ট হইতেছে হিন্দুস্থানীয় লোকাপেক্ষা এদেশীয় লোকের গাত্রকুণ্ড, ত্রণ, বিস্ফোট, অপিক হইয়া থাকে। তাহার প্রধান এক কারণ মৎস্যকে বলিতে হইবেক। অতএব দূরিত, দূষিত, এবং অপরিমিত মৎস্যের লোলুপ হওয়া কর্তব্য নহে।



মদ্যপান।

বর্তমান মদ্যপানের অবস্থা দৃষ্টি করিয়া বিলক্ষণ বিবেচনা সিদ্ধ হইতেছে, এতাদৃশ মদ্যপান চেতনাবান্ ব্যক্তির কোনমতেই কর্তব্য নহে। যেহেতু ইদানীং ঐদৃশ মদ্যপায়ী প্রায় দৃষ্ট হয় না যে, বৃত্ত্য সনাত্তে প্রশংসাতাজন হইতে পারে, মদ্য প্রভাবে বাধিত না হয়, কিয়ৎকালের নিমিত্তও স্বভাবতঃ চরিত্রের

অন্যথান্না হয়। তাদৃশ মদ্যপান করিতে প্রা-
চীন শাস্ত্র-কর্তারাও কত ভূরি ২ দোষ বর্ণিয়া
ছেন, যথা—

* খেমন নদীতটস্থ রক্ষ মহামারুত বেগ-
দ্বারা ক্ষুব্ধ হয়, তদ্রূপ মনও মদ্যদ্বারা ক্ষুব্ধ হয়।

† মদ্য হৃদয় মন্দিরে প্রবেশ করিলেই
লঘু, উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, সূক্ষ্ম, অনু, বায়বীয় অর্থাৎ
সর্বশরীর ব্যাপন, এবং আশ্রয়, রক্ষ, বি-
কাশী অর্থাৎ ধাতুবন্ধের বিমোক্ষণ এবং বি-
শদ এই স্বকীয় দশগুণ দ্বারা ওজোগুণ সং-
ক্ষোভ করিয়া চিত্তের বিকার জন্মায়।

‡ অপিচ রসাদি মপ্তধাতুর প্রধান মার্গ

* মদ্যেন মনশ্চক্ষায়া সংক্ষোভঃ ক্রিয়তে মহান্।
মহান্নাক্ত বেগেন উটুহসোব শাখিনঃ ॥ (চরকঃ)

† মদ্যং হৃদয়মাবিস্ত্য স্তম্বটো রোজসোগুণান্। দশভি
দশ সংক্ষোভা চেভোনয়তি বিক্রিয়াং ॥ (চরকঃ)

‡ রসবাতাদি মার্গাণাং সঙ্গবুদ্ধীভির্জাননাং। প্রধানস্যো
জস্টম্বং হৃদয়ং স্থানমুচ্যতে ॥ (চরকঃ)

অতিপীভেন মদ্যেন বিহতেচৌজ সাংগুণে। (চরকঃ)।

হৃদয়ং বিকৃতিং মাতি তজস্বায়েচ্চ দাবভঃ ॥ (চরকঃ)

এবং মন, বুদ্ধি, ইন্দ্রিয়, আত্মা, ওজ, এই সকলের অবস্থান হৃদয় হইয়াছে। অতি পীত মদ্যদ্বারা সেই হৃদয়ের বিকৃতি হইলে তত্রস্থ সকল ধাতুই বিকৃতি প্রাপ্ত হয়।

* মোহ, ভয়, শোক, ক্রোধ, মৃত্যু, উন্মাদ, মদাত্যয়, মূচ্ছা, অপস্মার, অপতানক এই সকলই অতি পীত মদ্যকে আশ্রয় করিয়া থাকে। অতএবই অতি মাত্র অহিত মদ্য বর্জন করিবেক।

মদ্য দ্রব্য ভেদে নানা প্রকার হইয়াছে।

যথা—

মাদ্বিক মৃষিকারস জাত, খাজুর, খজুর-রসজাত, দাবক যবজাত, আক্ষিক, বিভীতক রসজাত, গোড়, গুড়জাত, শাকর, শকরজাত, জাম্বব, জম্বুরসজাত, মাদ্বিক, মধুজাত, শীঘ্র পুষ্পরসজাত, পৌষ্টিক, তণ্ডুলজাত, এবং

* মদো মোহো ভয়শোকং ক্রোধো মৃত্যুশ্চ সংশ্রিতঃ ।

সোন্মাদ মদমূচ্ছাদ্যাঃ সাপস্মাবাপ তানকাঃ ॥ (চরকঃ)

মত্যমেতে মহাদোষা মদ্যশোভিতা ন সংশয়ঃ । (চরকঃ)

সুরা, খেতসুরা প্রসঙ্গা, কোহলা, জগল, মৌরোর, প্রভৃতি । এই যে নানা প্রকার মদ্য কথিত হইল তাহারা পীষমান হইলে সূক্ষ্ম, বৃক্ষ, ভীক্ষু, বিকাশী হেতুক হৃদয় প্রাপ্ত হই-
রা ধমনী সকল প্রাপ্ত হয় । এবং উদ্ভূর্ণানী
হয় । ইন্দ্রিয় ও চিত্ত এবং বীর্য ক্ষুণ্ণ করিয়া
শীঘ্রই মত্ততা কারক হয় ।

* সেই মত্ততা শৈল্পিক পুরুষে দীর্ঘকালে
জন্মে । বাতিক পুরুষে অচিরে মত্ততা জন্মে ।
পৈত্তিক পুরুষে শীঘ্রই মত্ততা জন্মে ।

মদ্যের এই যে সকল দোষ কথিত হইল
তাহা কেবল অনন্ন ও অতি মাত্র মদ্যপায়িত
পক্ষেই মন্তব্য হইবেক । † অনন্ন অর্থাৎ মদ্যের
উপযুক্ত ভক্ষ্য দ্রব্য ভিন্ন মদ্যপান করিলে
অতি কষ্টতম বিকার উপপন্ন হইয়া অচিরেই
দেহ ভঙ্গ হয় ।

* চিরেণ শৈল্পিকে পুংসিপাসতো জায়তে মদঃ । (সুশ্রুতঃ)

অচিরে বাতিকে দৃষ্টঃ পৈত্তিকে শীঘ্রমেব চ । (সুশ্রুতঃ)

† ভদেবান্নমজ্জেন সেব্যমানি মমীত্রয়া ইত্যাদি । (সুশ্রুতঃ)

* অতিশয় মদ্য নিষেবন করিলেই মোহ-
নিদ্রা, প্রভৃতির বশবর্তী হইতে হয়। এই মদ
বিভিন্নকেই মদ বলিয়া অভিধান করা যায়।
সেই মদ নানা প্রকার হয়। যথা—

প্রথমমদ, দ্বিতীয়মদ, তৃতীয় মদ, চতুর্থ মদ।

পরিমিত মদ্যপান দ্বারা প্রথম মদের উৎ-
পত্তি হয় অতএব তাহা মনুষ্যের দোষাবহ না
হইয়া বরং শুভকর হয়।

দ্বিতীয়মদ, তৃতীয়মদ, চতুর্থমদ, অপরি-
মিত মদ্যপানে জন্মে।

* প্রথমতঃ যে পরিমাণে মদ্যপান করিলে
মনের উৎসাহ হইয়া গ্ঞানির হানি হয়, তাহা-
কেই প্রথম মদ বলা যাইতে পারে। তদপেক্ষা
কিঞ্চিৎ অধিক মাত্রা মদ্যপান করিলে দ্বিতীয়
মদ জন্মে। তাহাতে বুদ্ধিও স্মৃতি এবং বাক্য
বিচলিত হয়, স্বভাবের বিরুদ্ধ চেষ্টা করিতে
থাকে, পাগলের প্রায় তাহার চক্ষু এবং মুখ

জাঘন্তে মোহ নিদ্রার্জী মদ্যমাতি নিষেবনাং। মদ্য
বিভ্রমোনায়া মদ ইত্যভিধীয়তে। (চরকঃ)

হয়। আলস্য এবং নিদ্রার বশবর্তী হইতে থাকে।

যে পরিমাণে মদ্যপান করিলে দ্বিতীয় মদ জন্মে। সেই পরিমাণ অপেক্ষা আরো অধিক পরিমাণে মদ্যপান করিলে তৃতীয় মদের উৎপত্তি হয়। তৃতীয় মদে আপনার মানসিক গোপনীয় কথা সকল প্রকাশ করে। আহারের কিছু বিবেচনা থাকে না। দ্রব্যের আশ্বাদ বোধ থাকে না। একেবারে অজ্ঞানের বশবর্তী হইয়া বিবেচনার বহির্ভূত হয়। কানাতুর হইয়া অগম্যা গমনে উদ্যত হয়।

যে পরিমাণে মদ্যপান করিলে তৃতীয় মদ জন্মে। ততোধিক মদ্যপান করিলে চতুর্থ মদের উৎপত্তি হয়। চতুর্থ মদের বিশেষ কোন লক্ষণ দেখা যায় না। চতুর্থ মদ জন্মিলে আহার ব্যবহারে অক্ষম হয়, ভগ্নদাঁড়ের প্রায় ভূমিতলে পতিত হয়, মজীব কি নিম্নীভ তাহা অজ্ঞাত ব্যক্তি লক্ষ করিতে পারে না। কত মদ্যপানি ব্যক্তিগণ এই ভাবে পঞ্চম প্রাপ্ত হইয়াছে।

শারীরিক স্বাস্থ্যবিধান।

যদি দেশকালে অবস্থা বিবেচনায় মাত্রাক্রমে উপযুক্ত অগ্নের সহিত মদ্য সেবন করে তবে বোধ করি ঈদৃশী ঘটনার উৎপত্তি হয় না। প্রত্যক্ষ দেখিতেছি, কোন দেশীয়েরা উপযুক্ত মদ্যপান করিয়া সুস্থ ও সবল শরীরে সচ্ছন্দে কালযাপন করিতেছে। বস্তুতঃ প্রাচীন জবগুণ-বেত্তারা মদ্য মাত্রেরই কয়েকটি সাধারণ গুণের বর্ণনা করিয়াছেন যথা।

মদ্য অম্লরস, রুচিকারক, অগ্নি বৃদ্ধিকারক, ভেদক, কফ বাতনাশক হৃদা, বায়ুশোধক, লঘুপাকী, বিদাহী, উষ্ণ, তীব্র, উদ্ভ্রিয়-বোধক, বিকাশী, মলমূত্রের পরিষ্কার কারক হয়। কোন কোন মদ্যের আরো বিশেষ গুণ দেখা যাইতেছে যথা।* মাদ্রীক অর্থাৎ মৃদ্বীক। রূগজাত মদ্য বিদাহজনক হয় না, এবং মধুররস। এই মদ্য সকলেরই হিতকর হইতে পারে। রক্ত পিত্ত রোগে পান

* মাদ্রীক মরিদাহিঙ্গামধুরনুয়ত-স্তথা। রক্ত পিত্ত পিত্ততত্ত্বং বৃদ্ধৈর্ন প্রতিহন্যতে। (সুশ্রুতঃ)

করিতেও বাধা নাই ।

* খাজুর অর্থাৎ খজুর রসজাত মদ্য শেষও বিষমজ্বর নষ্ট করে । এই মদ্য মার্টীক মদ্য হইতে কিঞ্চিৎ হীনগুণ, কিন্তু বাত বৃদ্ধি করে ।

। সুরাসম্য কাম, অর্শঃ, গ্রহণী, মূত্রা-
ঘাত, বায়ু, এই সকল নষ্ট করে । স্তন্যও
বন্ত ফয়ের হিতকর হয় । এবং ব্রংহণ ও
অগ্নি দীপ্তি করে ।

। প্রসন্নামদ্য ছদ্ধি, অরুচি, হৃৎশূল,
কুক্ষিশূল নষ্ট করে । এবং কক, বাত, অর্শঃ
বিদক, আনাহ, এই সকল নষ্ট করে ।

মৌরেয় মদ্য জেরি, মেদ, অনিল নষ্ট
করে । মধুর রস, এবং গুরু হয় । গৌড়

* লঘু পাকিরসঃ শেষ বিষমজ্বর নাশনং । মার্টীক
স্তবঃ কিঞ্চিৎ খাজুরং বাত কোপনং । (সুশ্রুতঃ)

। বাসার্শো গ্রহণী দোষ মূত্রাঘাতা নিলাপহা ।
ম্যাজকর হিতা সুরাব্রংহণী দীপনী । (সুশ্রুতঃ)

। চক্ষ্যবোচক হৃৎকুক্ষি ভেদশূল বিষহীনী । প্রসন্ন
ক বাতর্শো বিবক্য নাই নাশিনী । (সুশ্রুতঃ)

মদ্য পাচক।

মহা মহোপাধায় আর্যকৌদবেত্তা আমি-
বেশ ঋষি প্রকাশ করিয়াছেন, যুক্তিক্রমে *
মদ্য সেবন করিলে মদ্য দৌষের সহিত যোগ
হয় না বরং যথোক্ত গুণ লাভ করে।

† যুক্তিযুক্ত মদ্যরোচক, অগ্নিদীপক, জ্বরা-
শ্রা ও বর্ণ প্রগমনকারক, ভৃগুকারক, বৃংহণ
বলদায়ক, ভয়নাশক, অমনাশক, শোক-
নাশক, অথচ হর্ব, ওজোবল, পুষ্টি, আরোগ্য,
পৌরষ, এবং সুখ প্রদান করে।

যেমন ইলাহল প্রভৃতি বিষজব্য উপযুক্ত
কালে যুক্তিক্রমে যথামাত্রাতে ভক্ষণ করিলে
মনুষ্যের হিতকর হয়। এবং অন্ত ও অন্তি-

* যথা যুক্ত্য পিবেন্নম্যঃ মদ্য দৌষৈর্নযুক্ততে।
মদ্যাস্তচ গুণান্ সর্বান যথোক্তান্ সমনুতে। (চরকঃ)

† রোচনং দীপনং জ্বরং শ্রবণ প্রদানং। পীষনং
বৃংহণং বল্যং ভয়শোক প্রশাপহং। হর্বমোজোবলঃ
পুষ্টিমারোগ্যঃ পৌরষং বলং। যুক্তোপীতং কবোতাস্ত
মদ্যং সর্ব সুখপ্রদং। (চরকঃ)

তকালে অযুক্তিক্রমে অমাত্রাতে ভক্ষণ করিলে
অমিষ্টকারী হয়। তদ্রূপ মদ্যও বিধানক্রমে
নথাকিলে উপযুক্ত মাত্রাতে তদুপযোগী
স্বাদের সহিত ভক্ষণ করিলে মনুষ্যের হিত-
সাধন হইতে পারে। এবং অবিধানক্রমে
অনুচিত কালে অমাত্রাক্রমে নিষেধন করিলে
নানা অসুস্থত্বের আকর হয়।

ইদানীং কোন কোন ব্যক্তির পক্ষে মদ্য-
পান অকর্তব্য তাহা প্রকাশ করা যাই-
তেছে। ক্রোধাহিত ব্যক্তি, ভীতব্যক্তি,
পিপাসিতব্যক্তি, শোকীব্যক্তি, ক্ষুধান্তর-
ব্যক্তি, মনোদ্রিষেধন করিতে না। এবং ব্যা-
ধানশ্রান্ত ভারবহন শ্রান্ত পথ পরিভ্রমণ শ্রান্ত
এবং যে ব্যক্তি মলমূত্রাদির বেগধারণ করি-
য়াছে ইহারা মদ্য নিষেধন করিবে না। যে
ব্যক্তি অতিশয় জলপান করিয়াছে, বাহার
উদরে পূৰ্ব্ণ ভুল জীর্ণ না হইয়াছে এবং যে
ব্যক্তি নিতান্ত দুর্বল, যে ব্যক্তি উষ্ণ নিষেধন
করিয়াছে ইহারা মদ্য সেবন করিবে না।

এবং বাহার শরীরে রক্তোপ্তি প্রধান

এবং বাহার তনোত্তপ প্রধান তাহার। মদ্য
নিবেদন করিবে না।

* রাজ্য পুরুষ মদ্য নিবেদন করিলে
ভুখেশীল হয়, আত্মত্যাগ করে, অসৎ কর্মে
সাহস হয়, কলহ এবং অন্য অন্য অনুচিত
বিষয়ের অনুবন্ধ হইতে থাকে।

। ভাসন পুরুষ মদ্য নিবেদন করিলে অশু-
চি, নিজা, মাৎসর্য, অগম্যাগমন, লোলভা, মি-
থ্যাকথা, এই সকলের বশবস্তী হইতে হয়।

। কলভঃ অগ্নি যেমন সুবর্ণের উত্তন
নথান অধম প্রকৃতির প্রকাশ করে। তজ্জ-
মদ্যও মনুষ্যের উত্তন নথান অধম প্রকৃতির
প্রকাশ করে। অতএবই রজোত্তপ প্রধান
মনুষ্যের এবং তনোত্তপ প্রধান মনুষ্যের মদ্য-

* রাজ্যে ভুখেশীলবৎ আত্মত্যাগঃ সদাহসঃ।
কলহঃ সানুবন্ধঃ করেতি পুরুষে মদঃ। (চরকঃ)

। অশৌচ নিজানাসংসর্গাণ্য গমন লোলভঃ।
অসত্য ভাষণঞ্চাপি কুর্যাদৈতানমে মদঃ। (চরকঃ)

। প্রধানা বর মধ্যানাঃ কক্যানাং ব্যক্তি দশকঃ।
যথাগ্নিবৈব সত্ত্বানাং মদ্যঃ প্রকৃতি দর্শকঃ। (অত্রতঃ)

পান উচিত হয় না। বরং অত্যন্ত পানজনক হয়। কিন্তু সার্বিক পুরুষে মদ্য নিবেদন করিলে পূর্কোক্ত অনিষ্ট সম্পাদন হয় না। বরং মত্তগুণ প্রধান পুরুষের ক্ষুদ্রি, কার্য-পটুতা, হর্ষ, মগুন, লালস, গীত, অধ্যয়ন, সৌভাগ্য, মৎপ্রীতির উৎসাহ রক্ষি হইতে থাকে।

অহিকেশ ও তড়িতার বিষয়।

এত কাল পর্য্যন্ত এই বঙ্গ সাম্রাজ্যে নাদক দ্রব্যমধ্যে কেবল মদ্যই অনেকে পান করিত, অহিকেশ তড়িতা প্রভৃতি ক্চিৎ ক্চিৎ কোন কোন অভ্যেতা ব্যবহার করিত। ইদানীং তাহারাও প্রায় সর্বদেশে নুহে গৃহে সমাগম করিল। অত্র কলিকাতানগরে অহিকেশ তড়িৎ পুরাঞ্চল, এমনত নোক অতি অল্প দেখা যায়। কি ভয় কি

* সার্বিকগোচ সার্কিং হর্ষমগুন লালস। গীত-
ধ্যয়ন সৌভাগ্য সুখভোগসহকৃত্যঃ। (চরকঃ)।

অভদ্র কি পুরুষ কি স্ত্রী প্রায় সকলেই সর্বদা অহিকেন ব্যবহার করে। অহিকেন ভক্ষণ দ্বারা অনেকে আশু উপকার স্বীকার করিয়া থাকে। তাহাতে পরিশেষে কত অনিষ্ট হইতে পারে, তৎপক্ষে কেহ দৃষ্টিপাত করে না। দ্রব্যগুণ-বেত্তা পণ্ডিতেরা বলেন, অহিকেন অরুচিকারক, কোষ্ঠবদ্ধকর, বাত বৃদ্ধিকর, নয়নাবল্যজনক, এবং কিম্বের প্রায় গুণ ধারণ করে। অতএব সপ্ত উপবিষ মধ্যে তাহাকে গণনা করিয়াছেন। আমরা অনেক দেখিতেছি, অহিকেন ভক্ষকের উদরানয় হইলে প্রায়ই অনিবার্য্য হয়। অন্য কোন রোগ হইলেও প্রায় সহজে দূর হয় না। যেহেতু তাহার চিকিৎসাতে বীৰ্য্যবান ঔষধ সকল পরাভ্রমুখ হয়।

ঔষধাথে অহিকেন ভক্ষণ করা যাহাদের নিতান্ত প্রয়োজন হয় তাহার। দুষ্কপূর্ণ গাত্রে দোলিকায়ন্ত্রে অহিকেন শোধন করিয়া ভক্ষণ করিবেক। এবং তদুপযোগী অন্ন অর্থাৎ দুগ্ধনিষ্কাশ প্রভৃতিভক্ষণ করিবেক।

মদ্য ও অধিকৈশ তরকারির প্রয়োজন কোমর কোন বিশেষ কারণবশত কদাচিৎ সম্ভব হইতে পারে, কিন্তু শারীরিক সুস্থতা কিম্বা রোগ সোচিনার্থ উদ্ভিতা পানের বিধান অথবা সুস্তি কিম্বা জনশ্রুতিও আমরা পাই-তেছি না। অতএব উদ্ভিতা পান কদাপি হিত-কর হয় না। বরং বাত বৃদ্ধিকর, কক্ষ, কাম-রোগজনক, রক্তলেশাধক, মত্ততাকারক হয়। ইত্যাদি প্রত্যক্ষ দৃষ্ট হইতেছে উদ্ভিতাভোজী জনের প্রায়ই কসিরোগ কিম্বা রক্তপিত্তস্বর অথবা বেদনা রোগ হইয়া থাকে।

ফলতঃ উদ্ভাস্তানের ইহা কোনমতেই কর্তব্য নহে, যে কোন মাদকদ্রব্য ভক্ষণ করিয়া শারীরিক অসুস্থতা, মৌকনিদ্দা, বুদ্ধি-বিচলতা প্রভৃতির উপলব্ধি হয়।

ভারতবর্ষীয় প্রাচীন শাস্ত্রকর্তারা ভোজন বিষয়ে যে সকল নিয়ম সংস্থাপন করিয়াছেন তাহা বিবেচনা করিলে অনেকই স্বাস্থ্যের অবশ্য প্রতিপাল্য বলিয়া বিলক্ষণ প্রতীতি হইতে পারে, আধুনিক নব্য পুরুষেরা তাহা

স্বীকার করে না। কিন্তু শাস্ত্রীয় বিধান-
মতানুসারে সকলই যুক্তিনিদ্ধ হয়।
যথা কলঙ্ক ভক্ষণ করিতে শ্রুতিতে নিষেধ
করিয়াছে।

বিষাক্ত বাণবীর। যে সকল মূগপক্ষী
অহত হয় তাহার মাংস এবং শুক্ক মাংস
ও শুক্ক মৎস্য এই সকল কলঙ্ক বলা যায়।
এই কলঙ্ক যে শারীরিক অসুস্থতার কারণ
তাহা কে অস্বীকার করিবেন?

চতুর্দশী, পূর্ণিমা, অমাবস্যা, তিথিতে মৎস্য
মাংস ভক্ষণ করিতে শাস্ত্রিকর্তারা নিষেধ
করিয়াছেন। এই সকল দিবসে চন্দ্রকলা দ্বারা
পৃথিবীতে সৌম্যাংগের বৃদ্ধি হইয়া থাকে।
ইহা প্রত্যক্ষও হইতেছে, অমাবস্যা, পূর্ণিমা,
চতুর্দশীতে জলের বৃদ্ধি, শরীরের রনের বৃদ্ধি,
এবং অগ্নির মন্দতা হইয়া থাকে। সুতরাং
এ সকল দিবসে মৎস্য মাংসাদি ভক্ষণ করা
যে অনুচিত তাহা কে অস্বীকার হইবেন?
এবং তাম্রপাত্রে দুগ্ধপান, অমাবস্যা নিশিতে
ভোজন, প্রভৃতিও শারীরিক অশুভজনক
হইতে পারে।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

দিনচর্যা।

* সুস্থে বি. ব্যক্তি ত্র্যাক মুহূর্তে গাত্রো-
স্থান করিলে মল মূত্রাদি নিঃসরণ রসাদি ধাতুর
যথোচিত সঞ্চালন মাংসাদির অশোধিত্য বা-
তাদি দোষের গমতা, শারীরিক সুস্থতা এই
মকল উপলব্ধ হয়। প্রাতঃকাল অতিক্রম
করিয়া গাত্রোস্থান করিলে পূর্বোক্ত গুণের
বিপরীত ফল লাভ হয়। এই কথা অনেক-
কেই যথার্থ বলিয়া স্বীকার করেন। প্রত্যা-
ষের বায়ু অতি মৃনির্মল। সেই পরিশুদ্ধ
বায়ু সেবন করিলে মলুষ্যের রসাদি ধাতু
পরিশুদ্ধ থাকিয়া অগ্নি, বল, উপচয়ের, ক্রমে
বৃদ্ধি করিতে থাকে। সূর্য্যের উত্তাপ ক্রমে
বৃদ্ধি হইতে থাকিলে বায়ুর তাদৃশী স্বাস্থ্য
দায়িনী শক্তি থাকে না। অতএব প্রত্যাষের
বায়ু যত্নপূর্ব্বক সেবন করিবে। আনি প্রত্যক্ষ

• ত্র্যাক মুহূর্তে উত্তীর্ণ হইলে স্বাস্থ্যার্থমায় যঃ। বাতটঃ।

দর্শন করিয়াছি, এক ব্যক্তি কেবল প্রত্যুষের
বায়ু সেবনদ্বারাই পুরাতন অজীর্ণ রোগ
হইতে, অপর এক জন বাতরোগ হইতে
আরোগ্যলাভ করিয়াছে।

প্রাতঃকালে চল মুত্রাদির নিঃসরণ
বরিবে, এবং মুখের দৌর্গন্ধা জিহ্বার জ-
ড়াত, দন্তের মল পরিষ্কারার্থ মুখ প্রক্ষাল-
নাদি করিবে।

* অর্ক, বট, খদির, করঞ্জ, অর্জুন, প্রভৃ-
তি যে সকল বৃক্ষের কষ আছে, এবং কটু
ত্রিক্তরস, তাহার মৃদু অথ ভক্ষ করিয়া দন্ত
নাংগের ব্যাঘাত না হয় এইরূপ দন্ত পবন
সুতর্থাৎ দাতন করিবে।

† অজীর্ণ রোগী, ছদ্দিরোগী, শ্বাসরোগী,
কাসরোগী, জ্বররোগী, তৃষ্ণারোগী, হৃদ-
রোগী, নেত্ররোগী, শিরোরোগী, কর্ণরোগী,

* অর্কন্যাগ্রোধ খদির করঞ্জ ককুতাদিকং । ইত্যাদি
। বাতটঃ)

† নান্যাজীর্ণবনপু কাস শ্বাস জ্বরাক্রান্তি । তৃষ্ণাশ-
থুক হৃদ্রোগ শিরঃ কর্ণামরীচতং (বাতটঃ))

ইহারা দৃষ্ট পক্ষন করিবে না।

মুখ প্রক্ষালন সময়ে কঠিই স্নান
নয়ন এবং চক্ষু নাসিকার মল সংশোধন করা
কর্তব্য। ইন্দ্রিয়ায়তন সকলই পরিষ্কার
রাখা উচিত। ইন্দ্রিয়ায়তন সমল থাকিলে
ইন্দ্রিয় পীড়া হয়। প্রত্যক্ষ দেখা যাইতেছে,
যে সকল দালকের মলদ্বার পরিষ্কার না
থাকিয়া সর্বদা মলযুক্ত থাকে তাহাদের মল-
দ্বারে ত্রণ ও কণ্ডু জন্মিয়া নান্য রোগদায়ক
হয়। এই প্রকার শিশু পরিষ্কার না রাখি-
লেও তাহাকে কণ্ডু, চর্ম্মোৎফোড়ন, উপদংশ
রোগ জন্মে।

অন্যান্য ইন্দ্রিয়ায়তন অপেক্ষাও মল-
দ্বার ও মূত্রদ্বার পরিকৃত রাখা কর্তব্য। এই
দুই স্থান সর্বদা বস্ত্রাবৃত থাকে, এবং নিরীত
প্রযুক্ত প্রাসাদ যুক্ত হয়, সুতরাং সেই সেই
স্থান ক্রোধান্ত থাকিলেই রোগোৎপত্তির সম্ভব।
প্রত্যক্ষও দেখা যায়, অনেকেরই বড়ফণ
নিতম্ব, কোষ, মেটু এই সকল স্থানে অধিক
কণ্ডু রোগ জন্মে।

প্রাচীন আয়ুর্বেদজ্ঞারাও বলিয়াছেন,* পান-
নদ্বয় এবং মলমার্গ সকল বারংবার শুচি
অর্থাৎ পরিষ্কার রাখিবে ।

চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, মূত্রদ্বার, পায়ু প্রভৃ-
তি স্থানকে মলমার্গ বলা যায় ।

অভ্যঙ্গ ।

অভ্যঙ্গ কেবল এতদেশীয় লোকেরাই
করিয়া থাকে । অন্য দেশীয় লোকেরা প্রা-
য়ই অভ্যঙ্গ করে না । কিন্তু এতদেশীয়েরা
অভ্যঙ্গ আচরণ করিয়া সুখসচ্ছন্দতাও লাভ
করে । অভ্যঙ্গ না করিলে কারো কারো
শরীরে অসুস্থতার উপলব্ধিও হয় । ইদানী-
ন্তবীয় স্বদেশ-বিরাগী অনেক নবীন পুরু-
ষেরা অভ্যঙ্গ আচরণ করিতে অসম্মত আ-
ছেন । কিন্তু আমাদের এতদেশীয় লোকের
পক্ষে অভ্যঙ্গ না করা অপেক্ষা অভ্যঙ্গ করা
যে উচিত ইহা তাঁহারা বিলক্ষণ হৃদ্বোধ

পাদগোমল নাগাণিঃ শৌচাখান নভীকুশঃ ।
(চরকঃ)

করিতে পারেন নাই। কলতঃ আমাদের এই উষ্ণপ্রধান দেশে জন্ম, আমরা এই উষ্ণ দেশে বসতি করি, সুতরাং আমার-
দিগের শরীরে স্নেহ বস্তুর মর্দন অবশ্য
কর্তব্য। আয়ুর্কৌত্তারাও বলিয়াছেনঃ প্র-
ত্যহ অভ্যঙ্গ আচরণ করিলে জরা, শ্রম, বায়ু,
নষ্ট করে এবং দৃষ্টি প্রসন্ন হয়, পুষ্টি, সুস্থতা,
সুপ, মিত্রা, চর্ম্মের দৃঢ়তা জন্মে।

শরীরে স্নেহবস্তুরা অধিক মর্দন করিলে
উল্লিখিত গুণের উপলব্ধি হয়। নচেৎ
কেবল চর্ম্মোপরি স্নেহবস্তুর স্পর্শমাত্র করিলে
বিশেষ কল লাভ হয় না।

মস্তক, কণ, পদ, হইতে অধিকতর
অভ্যঙ্গ করিবে।

১ যে ব্যক্তি কফগ্রস্ত, এবং যে ব্যক্তি বমন

৩ অভ্যঙ্গ নাচরেন্নিতাং সজরা শ্রমবাতকা । দৃষ্টি-
প্রসাদ পুষ্ট্যারুঃ স্বপ্নসুদ্রত্ব দাঢ্যকুৎ । (বাতটঃ)

১ শিরঃ প্রাবণ পাদেষুভঃ বিশেষণ শীলয়েৎ ।
(বাতটঃ)

১ বর্জ্যোক্তাঃ কফগ্রস্ত ক্রুতমঃ শুদ্ধাকীর্ণিভিঃ । (বাতটঃ)

কিন্তু বিবেচন করিয়াছে তাহারা অভ্যঙ্গ
আচরণ করিবে না।

ব্যায়াম।

ব্যায়াম করা সকলেরই উচিত।

* ব্যায়াম করিলে শরীরের লঘুতা, নানা
কর্ম সামর্থ্য, দীপ্তাগ্নি, মেদঃক্ষয়, এবং শরী-
রের দৃঢ়তা জন্মে। উত্তর পশ্চিমাঞ্চলীয়
প্রায় অনেকেই ব্যায়াম কর্ম করিয়া থাকে,
তাহারা ব্যায়ামের গুণবিশেষ বিলক্ষণ
অবগত আছে। এদেশীয় প্রায় লোকেই
ব্যায়ামের গুণ বিশেষরূপে জ্ঞাত নহে।
অতএব অত্র প্রদেশে ব্যায়ামানুশীলন প্রায়
দেখা যায় না।

বঙ্গদেশীয় যে কোন ব্যক্তি শৈশবাবধি
ব্যায়ামানুশীলন করিয়াছে, সেই ব্যক্তি
অশ্মদাদি অপেক্ষা অধিক বলবান্ এবং শ্রম
সহিষ্ণু, দৃঢ় শরীর, ইহা আনরা প্রত্যক্ষ দেখি-

* লঘুতাং কর্মসামর্থ্যং দীপ্তাগ্নির্মেদসঃক্ষয়ঃ। বিভক্ত
যন্যত্রৈব ব্যায়ামানুশীলনং জায়তে। (বাতটঃ)

ভেছি । অতএব শরীর রক্ষার্থী ও বলেছু ব্যক্তি অবশ্য ব্যায়াম করিবে ।

* বাতরোগী, বালক, রুদ্ধ, অজীর্ণ রোগী, শূলরোগী, অতিমার রোগী, ব্যায়াম করিবে না । । যাহারা বলবান্ এবং স্নিগ্ধতোজী তাহারাই অর্দ্ধ শক্তিদ্বারা ব্যায়াম করিবে ।

যে প্রকার ব্যায়াম করিলে কক্ষে, ললাটে, গ্রীবাতে, স্কন্ধে, নাসিকাতে, এবং অঙ্গ সন্ধিতে বর্ষ জন্মে তাহাকে অর্দ্ধশক্তি ব্যায়াম বলা যায় ।

হিম, শিশির, বসন্তকালে যথোচিত ব্যায়াম করিবে । কিন্তু গ্রীষ্ম, বর্ষা, শরৎকালে অল্প ব্যায়াম করিবে, এই তিন ঋতুতে অধিক পরিশ্রম উচিত হয় না ।

অপরিমিত ব্যায়াম সেবন করিবে না ।

* অর্দ্ধশক্ত্যা নিষেকাস্ত বা দ্বিভিঃ স্নিগ্ধতোজিভিঃ ।
 † কক্ষে ললাটে গ্রীবায়াং স্কন্ধে নাসিক্য সন্ধিষু ।
 স্বেদঃ সংজায়তে যত্র বর্গর্জং তং বিনিদিশেৎ ।
 (বাতটঃ)

‡ শীতকালে বসন্তেচ মন্দমেব ততোন্যদা ।

অপরিমিত ব্যায়ান করিলে তৃষ্ণা, ধাতুক্ষয়, প্রত্যমক, রক্তগিত্ত, শ্রম, ক্লম, কাম, হ্রস্ব, ছর্দি, এই সকল রোগ জন্মে।

ব্যায়ানানন্তর সকল শরীরে ঈষৎ মর্দন করিবে। অঙ্গ মর্দন করিলে ককও মেদের বিলয়ন হয়। শরীরের তৈর্য্য হয়। চন্দ্র প্রসন্ন হয়।

স্নান।

শরীরের স্বাস্থ্যরক্ষার্থ স্নান করা উচিত, স্নান করিলে শরীরের বল, সম্মান, ওজঃ বৃদ্ধি হয়, এবং তত্ত্বা, তৃষ্ণা, দাহ, শ্রম নষ্ট করে।

স্নানের প্রধান ক্রিয়া গাত্র মার্জন। গাত্র মার্জন করিলে শরীরের দুর্গন্ধ, গুরুতা, কণ্ডু, গাত্রমল, বর্মা অপহৃত হইয়া শরীর সুস্থ থাকে। গাত্রমার্জন না করিলে শরীরে মল থাকে, এবং রোগকূপের শ্রোতো রোধ হইয়া বথোচ্চিত প্রস্বেদ নিগমনের বাধা করে, বাতাদি ধাতুর গতি রোধ করে, তাহাতে শরীরের গুরুতা ও কণ্ডু এবং রক্ত দুর্ল হইতে থাকে।

উষ্ণজলদ্বারা অঙ্গাবসেক করিবে। - কিন্তু উষ্ণজল মস্তকে দিবে না। তাহাতে চক্ষু ও কেশের বল হানি হয়।

যে জল দূষিত, অজ্ঞাত, অশুচি, অম্প, অথবা, অধিক কিম্বা অতি বেগবৎ তাহাতে স্নান করিবে না। এবং চত্বরে কিম্বা দ্বার-সন্নীপে অথবা প্রবল বাতবহ স্থানে এবং সং-শয় স্থানে স্নান করিবে না। ভোজনান্তে, মধ্যাকালে নিশাকালে স্নান করিবে না। এবং বহু বস্ত্রাবৃত হইয়া কিম্বা পুনঃ পুনঃ স্নান করিবে না, অর্দিতরোগী, নেত্ররোগী, মুখ-রোগী, কর্ণরোগী, নবজ্বরী, অতিসাররোগী, আধ্মানরোগী, পীনসরোগী, অজীর্ণরোগী, ইহারা স্নান করিবে না।

ভোজন।

মনুষ্যের অন্নমূলক বস্তু, এবং বলমূলক জীবন হইয়াছে। অতএব জীবন রক্ষার্থ পরিমিত ভোজন করা আবশ্যিক।

সেই পরিমিত ভোজনও যথাসময়ে না

করিলে উপযুক্ত কল লাভ হয় না। দিবসের প্রথম দশ দণ্ড ককের কাল, এই কালে ভোজন করিলে কক বৃদ্ধি হয়। প্রথম দশ দণ্ডের পর পিত্তের কাল, এই কালে অভুক্ত থাকিলে পিত্ত বৃদ্ধি হয়। অতএব প্রথম দশ দণ্ড পরিত্যাগ করিয়া দ্বাদশ দণ্ডের মধ্যে ভোজন করা কর্তব্য। কোন কোন পণ্ডিতেরা বলেন* প্রথম প্রহারের পর দ্বিতীয় প্রহারের মধ্যে ভোজন করিবে। যেহেতু প্রথম প্রহরে ভোজন করিলে রসবৃদ্ধি হয়, দ্বিতীয় প্রহর অতিক্রম করিয়া ভোজন করিলে বল ক্ষয় হয়।

বস্তুতঃ স্বভাবতঃ সুস্থ ব্যক্তির পূর্বভুক্ত জীর্ণ হইলেই পুনর্ভোজন বিধেয়। পূর্বভুক্ত জীর্ণ না হইতে পুনর্ভোজন কোন সময়েই উচিত হয় না। এবং পূর্বভুক্ত জীর্ণ হইয়া যথোচিত ক্ষুধা হইলে ঐ ক্ষুধার বেগ ধারণ করাও উচিত হয় না। অতএব যে সময়ে ক্ষুধা হয় সেই আহারের উচিত সময়।

* বাসমধ্যে নভোভব্যং দ্বিগমঞ্চ নজয়েৎ। বাস-
মধ্যে বসন্তিষ্ঠেৎ দ্বিগম্যান্তে বলক্ষয়ঃ।

* ভোজনের প্রথম লবণ তিক্ত, মধ্যে কটুকমায়, তৎপরে অম্ল, সর্বশেষে মধুর জ্বাভক্ষণ করিবে।

ভোজনের আদ্যন্তে পরিশ্রম বর্জন করিবে। অর্থাৎ ভোজনের দুই দণ্ড পূর্বে, এবং ভোজনান্তে দুই দণ্ডের মধ্যে অত্যন্ত পরিশ্রম করিলে ভোজ্য বস্তুর সম্যক পরিপাকের বাধা হয়।

দিবানিদ্রা।

সুস্থেয়ি ব্যক্তি গ্রীষ্মকাল ব্যতীত দিবানিদ্রা সম্ভোগ্য করিবে না। দিবানিদ্রা নিষেধন করিলে কফ, অগ্নিমান্দ্য, রক্তদুষ্টি, এবং আয়ুক্ষয় হয়। অনেকের অভ্যাস আছে, তাহারা দিবানিদ্রা সম্ভোগ করিয়া সুখ বোধ করে। কিন্তু এই নিয়ম সুনিয়ম বলা যাইতে পারে না। এবং বোধকরি ইদৃশ শাস্ত্রবিরুদ্ধ নিয়ম কোন বিজ্ঞ জন কর্তৃক আদরণীয় হইতে পারে না। বিশেষতঃ

* আর্দ্র লবণ তিক্তাত্যং মধ্যে কটুকমায়নৈঃ।
অর্থাৎ ভোজ্যের প্রথম লবণ তিক্ত, মধ্যে কটুকমায়নৈঃ।

বাহারা আত্যাত্মিক দিবা স্বপ্নদ্বারা খাদুশ স্বাস্থ্যানুভব করিতেছে বোধ করি দিবা স্বপ্না-
নভ্যস্ত ব্যক্তির। ততোধিক সুস্থতা উপলব্ধি
করে, অতএব সকল শাস্ত্রেই দিবানিদ্রা
বর্জন হইয়াছে ।

কোন কোন রোগবিশেষে, অবস্থাবিশেষে,
কালবিশেষে, দিবানিদ্রা বিধানও আছে । যথাঃ
ব্যায়ামাশক্তিতে ক্লান্ত, প্রমদাশক্তিতে ক্লান্ত,
পথশ্রমাশক্তিতে ক্লান্ত, হস্তি অশ্বযানাদি বা-
হনাশক্তিতে ক্লান্ত, ককজ ভিন্ন অতিসারী,
শূলরোগী, কফজ ভিন্ন শ্বাসরোগী, তৃক্ষা-
পীড়িত হিক্কাপীড়িত, বায়ুপীড়িত, এবং
ক্ষীণ ব্যক্তি, ও কক ক্ষীণ ব্যক্তি, এবং শিশু,
অতি মদ্যপায়ী, বুদ্ধ, বৃদ্ধ শেষাজীর্ণী, রাত্রি-
জাগরিত ব্যক্তি, ইহারা ভোজন না করিয়া
দিবানিদ্রা নিবেদন করিবেক ।

• ব্যায়ামঃ প্রমদাধ্বাহনরত ক্লান্তাবতীসারিণঃ
শূলশ্বাসবত তৃক্ষাপরিগতান্ হিক্কাশ্রুৎ পীড়িতান্ ।
ক্ষীণান্ ক্ষীণকফান্ শিশুন্মদহতান্ বৃদ্ধান্ রমাজীর্ণিনো
রাত্রৌজাগরিতান্ নরান্ নিরশনান্ কামং দিবাস্থা-
পয়েৎ । (চক্রপাণিঃ)

* অপিচ অজীর্ণরোগী, হিঙ্গু ত্রিকটু মৈত্র-
বদ্বারা নাভিনূলে প্রলেপ করিয়া দিবানিদ্রা
নিষেবন করিলে সকল অজীর্ণ নষ্ট হয়।

† কোন অনুচিত অভ্যাস্ত আহার কিম্বা
ব্যবহার পরিত্যাগ করিতে হইলে তাহা ক্রমে
পরিত্যাগ করিবে। অর্থাৎ যে কোন আহার
কিম্বা ব্যবহার পূর্বাধি অভ্যাস করা হইয়াছে
তাহা যদি অনুচিত বিবেচনা হয়, তবে ক্রমে
পরিত্যাগ করিবে। অভ্যাস্ত কর্ম হঠাৎ পরি-
ত্যাগ করিলে বামনোহ উৎপন্ন হয়। এবং
কোন অনভ্যাস্ত আহার কিম্বা ব্যবহার অভ্যাস
করিতে হইলে তাহা ক্রমে ক্রমে নিষেবন
করিবে।



বেগধারণ।

মূত্র, পুরীষ, শুক্র, বাত, বমি, ক্ষবধু,

* আলিপ্যজঠরং প্রাজ্ঞো হিঙ্গুত্র্যম্বণ মৈত্রবৈঃ।
দিবাস্বপ্নং প্রকুর্হীত সর্জাজীর্ণ প্রনাশনং। [চক্রপাণিঃ]
। উচিতানাহিতা দধীমান ক্রমশো বিরমেষরঃ।
হিতং ক্রমেণসেবেত ক্রমচ্চাত্রোপদিক্যতে। (বাতটঃ)

উদ্যার, জুড়া, ক্ষুধা, পিপাসা, অশ্রুপাত, নিদ্রা, অগজনা নিশ্বাস, প্রভৃতির স্বভাবতঃ প্রবৃত্ত বেগধারণ করিবে না। বেগধারণ যে নানা ক্লেশের আকর, তাহা আর বিশেষ প্রকারে কাহাকেও বলিতে হয় না, সহজেই সকলে জানিতে পারেন, কিন্তু পরের পীড়ার কারণ যে সকল দৈহপ্রবৃত্তি হয়, এবং স্ত্রী-দুঃখোগ চুরি, হিংসা, নিলজ্জা, ईর্ষা, রাগ, পরদ্রব্য লিপ্সা, ককর্শবাকা, পরদোষানুসন্ধান, মিথ্যাবাকা, অসময় কথা, যত্নপূর্বক এই সকলের বেগ ধারণ করিবে।

* বিগুণ শরীরে অর্থাৎ শরীর বক্র করিয়া কিয়া কোন প্রকার অস্বভাবে রাখিয়া শারীরিক কোন ক্রিয়া করিবে না, উচ্চৈঃস্বরে হাস্য করিবে না, দন্তের বিষউন অর্থাৎ দন্তে দন্তে ঘর্ষণ করিবে না।

। জানুপরিমিত এবং কঠিন, ইদৃশ আশনে অর্থাৎ উৎকটাসনে উপবেশন করিবে না,

* নবিগুণ মঈঈশেচেষ্টেত ॥ [চরকঃ) ৷

। নজানুসমং কঠিনমাসন মধ্যমীত । (চরকঃ)

মস্তকে করিয়া ভারবহন করিবে না।

* মল মূত্রাদির বেগ না হইলে বলক্রমে মলত্যাগ কিম্বা মূত্রত্যাগ অথবা বমন প্রভৃতি করিবে না।

পরিশ্রম।

মনুষ্যের অনুচিত পরিশ্রম নিতান্ত অক-
র্তব্য। যেহেতু অনুচিত পরিশ্রম দ্বারা আয়ুঃ
ও বলক্ষয় হইয়া অবিলম্বেই শরীর ধ্বস্ত হয়।
প্রত্যক্ষ দেখিতেছি, বাহারা অনুচিত পরিশ্রমী
তাহারা দীর্ঘকালের নিমিত্ত সুস্থ ও সবল
শরীরে অবস্থিতি করিতে পারে না। কিন্তু
এককালে পরিশ্রম বিহীন হওয়াও অনুচিত।
পরিশ্রম ও স্বাস্থ্যরক্ষার এক কারণ, অল্প প্রত্য-
ক্ষাদির চালনা না থাকিলে কোনমতেই শরীর
সুস্থ থাকে না। অতএব শরীর রক্ষার্থ উপ-
যুক্ত পরিশ্রম করণও উচিত হইয়াছে। ইহা-
ও প্রত্যক্ষ দেখা যাইতেছে। বাহারা ক্রিষ্ণ-
মাত্রও পরিশ্রম করে না তাহারদিগের ক্রমে

* নবেগানীকয়দ্বলাৎ।

ক্রমে অগ্নিসান্দ্য ও মেধ বৃদ্ধি হইয়া শরীর দুর্বল হয়, অনসতার বৃদ্ধি হইতে থাকে । কারোবা নেহ রোগ, কারোবা অর্শ রোগ, কারোবা বাতরোগ জন্মে ।

শরীর রক্ষার্থ যেমন পরিমিত শারীরিক পরিশ্রম উচিত । তেমন পরিমিত মানসিক পরিশ্রম করাও উচিত । কিম্বিষ্মাত্র মানসিক পরিশ্রম না করিলেও অর্শঃ প্রভৃতি রোগের উৎপত্তি হইতে পারে । বিশেষতঃ ক্রমশঃ বৃদ্ধির সূচনা ও মেধার হ্রাস হয় । এবং মনো-বৃত্তি নানা ব্যাপ্তি উৎপন্ন হয় । কিন্তু মানসিক পরিশ্রমও অনুচিত বিধেয় নহে । অপরিমিত মানসিক পরিশ্রম করিলে বায়ু প্রবৃদ্ধ হইয়া কাশ্চ, দৌর্বল্য, এবং বৃদ্ধি বৈকল্য জন্মায় । ইহাও প্রত্যক্ষ দেখা যাইতেছে, বর্তমান নবীন 'বিদ্যাব্যবসায়ীগণ' অত্যন্ত মান-সিক পরিশ্রম করেন, এবং তদ্বারা যথেষ্ট বিদ্যালান্তও করেন, কিন্তু ঐ বিদ্যার সঙ্গে সঙ্গে কেহ বা মস্তকের পীড়া, কেহ বা চিত্তের বৈকল্য, কেহবা পলিত রোগকেও লাভ ক-

রেন । পরিশেষে এইমাত্র লাভ হয় যে চির-
কালের নিমিত্ত রুগ্ন হইয়া তাঁহারা এককালে
পরিশ্রম বজ্রী অর্থাৎ অকস্মণ্য হন ।

ইন্দ্রিয় চালন ।

* বুদ্ধীন্দ্রিয় সকলের অতিশয় ভার গ্রহণ
করিবে না, চক্ষু, রসনা, নাসিকা, হৃৎ, কণ, এই
পঞ্চকে বুদ্ধীন্দ্রিয় বলা যায় । এই সকল
ইন্দ্রিয়ের রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ, শব্দ, এই
সকল গোচরের সহিত অভিযোগ করিবে না,
অর্থাৎ কোন বস্তুর অত্যন্ত নিরীক্ষণ, অত্যন্ত
রসাস্বাদন, অত্যন্ত গন্ধাধান, অত্যন্ত স্পর্শ,
অতি শব্দ শ্রবণ করিবে না ।

বুদ্ধীন্দ্রিয় সকলের অযোগ করিবে না ।

অর্থাৎ কোন বস্তুর দর্শন না করা, কোন
রসের আস্বাদন না করা, কোন বস্তুর আঘাণ
না করা, কোন বস্তু স্পর্শ না করা, কোন শব্দ
শ্রবণ না করা, ইহাকে অযোগ বলা যায় ।
বুদ্ধীন্দ্রিয়ের মিথ্যা যোগ করিবে না ।

সগা অগি স্বর্গা পভতি অত্যন্ত তেজে-।

নয়; দ্রব্যের অধিককাল নিরীক্ষণ, অত্যন্ত সূক্ষ্ম সম্ভব নিরীক্ষণ, ভয়ানক পদার্থের নিরীক্ষণ, অত্যন্ত কদর্য্য বস্তুর নিরীক্ষণ, এই সকল দর্শনেন্দ্রিয়ের নিখোঁয়া যোগ বলা যায় ।

এই প্রকার অনাস্থাদ্য বস্তুর আস্বাদন, অনাস্থ্য বস্তুর অর্থাৎ তুর্গন্ধ বস্তুর আঘ্রাণ অস্পৃশ্য বস্তুর অর্থাৎ অতিশীতল, অতুষ্ণ, অতিরুদ্ধ ও অতিমৃদু বস্তুর স্পর্শ, অশুভ্য শব্দের অর্থাৎ ভয়নক ভীষণ চিত্তোত্তেজ জনক শব্দের শ্রবণ প্রভৃতিতে নিখোঁয়া যোগ বলা যায় ।

শারীর সুস্বাস্থ্য শারীরিক ও মানসিক পরি-
শুদ্ধি ও তৃপ্তি যত্নপূর্ণ আবশ্যিক, দিনের মধ্যে
কিয়ৎকাল আনন্দ প্রমোদ করাও তত্নপূর্ণ
আবশ্যিক । অতএব আনন্দ প্রমোদছারা
কিয়ৎকাল চিত্ত মুদ্রিত রাখিবে ।

উপদর্শিক রোগের হইতে সতর্ক করিবে না ।

* অর্থাৎ জ্বর, কুষ্ঠ, শোথ, নেত্ররোগ, উ-

* প্রসঙ্গিৎ গাঢ়সংস্পর্শে হইতে হইবে সঙ্গোক্তনাম ।
একশয্যাসনাটিক বস্ত্রমালাভ্যুতীর্ণ করিয়া কুষ্ঠজ্বরশ্চ
শোথশ্চনেত্রাভিঘ্নান্দএবচ । উপদর্শক রোগাশ্চ সংজ্ঞা-
মলিনতানসং ।

পদংশ, অভিসার, বিস্মৃচিকা, ময়ূরিকা, বি-
স্ফোট, গ্রহণী, অশম্মার, মূছা, বারুপ্রভৃতি
ঔপসর্গিক রোগগ্রস্ত জনের অত্যন্ত প্রসঙ্গ,
কিছা গাত্রস্পর্শ, অথবা নিশ্বাস, কিম্বা, মহ-
ভোজন, এক শয্যাশয়ন, একাসনে উপবেশন,
একবস্ত্র কিছা মাল্য অথবা অভরণ পরিধান
করিলে এই সকল রোগ প্রাপ্ত হইতে হয়।

অঙ্গাবরণ বস্ত্র।

সকলেরই অঙ্গাবরণ বস্ত্র ধারণ করা
উচিত।* অঙ্গাবরণ বস্ত্র ধারণ করিলে ব-
র্গোজ্জ্বল হয়, এবং প্রবৃদ্ধ কক, মেদো, বায়ু, নষ্ট
করে। অনেকের এই সংস্কার আছে, আঙ্গা-
রথা এইটী বাবনিক পরিচ্ছদ, এবং ঐ ভাবাটী ও
বাবনিকী ভাষা। বাস্তব তাহা নহে, অঙ্গাবৃত
বস্ত্রদ্বারা শরীর রক্ষা হয়, অতএব তাহার নাম
অঙ্গরক্ষক। সেই অঙ্গরক্ষক শব্দের অপ-
ভ্রংশ আঙ্গরাথা হইয়াছিল। তাহারই অপ-
ভাষা আঙ্গারথা। পূর্বকালীয় হিন্দুগণেরা

অল্প রুত বস্ত্র ও উষ্ণীষ অর্থাৎ পাগড়ি ধারণ করিত, অতএবই প্রাচীন আর্যসেদ গ্রন্থে অল্পরুত বস্ত্র ও উষ্ণীষ বন্ধনের গুণ লিখিত হইয়াছে, শরীর আরুত থাকিলে যে অনেক উপকার হইতে পারে তাহা বিবেচনা করিলে সহজেই প্রত্যেক লোকই স্বাস্থ্যের উন্নয়ন বিস্তারিত ন্যায় বুঝিয়া থাকিবেন।

দুগ্ধ সেবন

জীবনানুসারে প্রথম দুগ্ধ সেবনই প্রথম স্থান দায়। অতএব জীবন কালে প্রথম দুগ্ধ সেবন পরিশুদ্ধ বায়ু নিঃসরণ করিয়া প্রস্তুত হইয়া যাক্কে কালব্যাপন করিয়া থাকিলে তাহা বিশুদ্ধ ও থাকিলে প্রাণী মাংসের কঠিনতাও নিঃশেষ করিতে নিতান্ত বাধ্যতা হইবে। প্রথম দুগ্ধ সেবন করিতে পরিণিত আরুত ও অস্বাস্থ্যজনক পদার্থ আহার্য, পরিশুদ্ধ বায়ু সেবন প্রদেয়তাও আবশ্যক হইয়াছে, দুগ্ধিত পদার্থ সেবন করিলে যে ব্যানোহের উৎপত্তি হয়, একথা বিশেষরূপে আর কহাকেও বলিতে হয় না, সকলেই

মতার্থ বলিয়া স্বীকার করিতেছেন, অতএব তাহাবয়ব বিস্তারিত রূপে লেখা বাইল।

ইদানীং কোন্ কোন্ বায়ু আমেবনীত তাহার সংক্ষেপে বর্ণনা করিতেছি। বাত্যা-
বায়ু অর্থাৎ ঘূর্ণিতবায়ু, প্রতিহতবায়ু, অর্থাৎ
যে বায়ু কোন আবরণ দ্বারা গতিরুক্ত হই-
য়া প্রতিবর্তিত হইয়াছে, এবং অভ্রাম-
বায়ু, অর্থাৎ শীতলবায়ু, ক্ষুদ্রবায়ু, অর্থাৎ বেগ-
বান্ বায়ু নিবেদন করিবে না।

বায়ু যে দ্রব্য স্পর্শ করিয়া বহন হয়, তাহার
র ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পরমাণু নষ্টে করিয়া চলে। অত-
এবই অগ্নিস্পর্শ বায়ু উষ্ণ বোধ হয়। জল-
স্পর্শ বায়ু শীতল বোধ হয়, পুষ্পাদি স্পর্শ
বায়ু সুগন্ধি বোধ হয়, ক্রিম স্পর্শ বায়ু দুর্গন্ধি
বোধ হয়।

বায়ু যখন কোন বিষবদ্বস্তর স্পর্শ করিয়া
তাহার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পরমাণুর সহিত উদ্ভীন
হয়, তখন ঐ বায়ু মনুষ্যের শরীরে, সংলগ্ন
হইলে রোগকূপের ক্ষুদ্রতর রক্ত দ্বারা শরীর-
ভ্যস্তরে প্রবেশ করে, তৎসংস্পর্শে বিষবদ্বস্তর

কুহু নুহু পরমাণুরও প্রবেশ হয়। ননুঘেরা
নামারন্ধ্র দ্বারা ঐ সকল বায়ুর আকর্ষণ করিলে
তৎসম্বন্ধে বিষবৎস্তুর পরমাণুরও আকর্ষণ
হয়। তদ্বারা ননুঘের নানা প্রকার ব্যাধির
উৎপত্তি হইয়া থাকে। অতএবই যে স্থানে
বিশবৎস্ত আছে, এবং ক্লিন্ন ছুর্গন্ধি প্রভৃতি
আছে, ঐ স্থানের সন্নিধি ত্যাগ করা এবং
তৎস্থানীয় বায়ুসেবন না করা ননুঘের
উচিত।

পূজাদিগের বায়ু অগ্নিমান্দ্যকর, মুখ বৈর-
স্বজনক, এবং গুরু, অতএব তাহা পরিত্যাগ
করিতে।

দৈনিকালের বায়ু নিষেবন করিবে না।

রাত্রিকৃত্য।

দিবসে যত্রাপ আহার ব্যবহার করা হয়,
রজনীতে অবিকল তত্রাপ আহার ব্যবহার
করা যায় না। দিবসে ও রাত্রিতে কোন
কোন নিয়মের বৈষম্য আছে। তাহার কারণ
এই, দিবসে সূর্যের উত্তাপ, বায়ুর রুদ্ধতা,

ও তরলতা, পৃথিবীর উষ্ণতা, মনুষ্যেরও অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি চালনা প্রভৃতি শারীরিক ও মানসিক চেষ্টা দ্বারা রক্তের গতি প্রভৃতি যত্নপাখ্যাকে, রাত্রিতে অবিকল তদবস্থা থাকিবার কোনমতেই সম্ভাবনা নাই। সুতরাংই দিবসের ও রাত্রির সকল নিয়ম সমান হইতে পারে না। অতএব রজনীতে বায়ুসেবন, তৈলাভ্যঙ্গ, স্নান, অত্যন্ত শৈত্য সেবন প্রভৃতি প্রাচীন পণ্ডিতেরা নিষেধ করিয়াছেন।

* রাত্রিতে দধি, তিক্তদ্রব্য, শক্ত, তিল, যব, এই সকল ভক্ষণ করিবে না। এতৎ নদীতটে, বৃক্ষতলে, চত্বর, বর্জনে করিবে। অর্থাৎ নদীতটে কিম্বা বৃক্ষতলে অথবা চত্বরে বাস করিবে না।

নিদ্রা ।

রাত্রিতে জাগরণ করিবে না। রাত্রিজাগরণ করিলে নানাপ্রকার ব্যাধির উৎপত্তি

* ননক্তং দধিভুক্তীনাতিক্ত শক্তুং তিলান্ ববান্।
নদীতটকং চত্বরঞ্চ বিবর্জয়েৎ। (বাতটঃ)

হয়। অতএব দশ দণ্ড রাত্রির পরই শয়ন করা উচিত।

অষ্ট প্রহর দিবা রাত্রি মধ্যে মনুষ্যের দুই প্রহরের অন্ত্যন এবং তিন প্রহরের অনধিক নিদ্রা সেবন করা কর্তব্য। ইহার বিপরীত হইলেই অশুভোৎপাদন হইতে পারে।

নিদ্রাও মনুষ্যের জীবন ধারণের এক প্রধান কারণ, এবং সুখের আকর। এই নিদ্রাকে উচিতকালে পরিমিত সেবন করিলেই বোধোক্ত কল লাভ করা যায়, অন্তর্চিত কালে কিম্বা অপরিমিত সেবন করিলে অবশ্যই বিপরীত ফলের উপলব্ধি হইবে। অতএবই অকাল নিদ্রা কিম্বা অপরিমিত নিদ্রা নিষেধন করিতে না। প্রাচীন আয়ুর্বেদেও বর্ণিত আছে যে ব্যক্তি অকালে অর্থাৎ স্বায়ংকাল কিম্বা প্রাতঃকাল প্রভৃতি অসময়ে নিদ্রা যায়, এবং অতি প্রসঙ্গ নিদ্রার, অতিঅল্প নিদ্রার নিষেধন করে তাহার সুখ ও আয়ুঃ দূরীভূত হয়।

* অকালেহতিপ্রসঙ্গাচ্চ নচনিদ্রা নিষেধিতা। সুখা-
যুযীপরাবুধ্যাৎ কালরাত্রি রিবাপরা। (বাতটঃ)

ব্যবায় ।

ব্যবায় অতি জীবন্য কর্ম । মনুষ্যের গর্ব-
দাই অতি ব্যবায় হইতে নিবৃত্ত থাকা উচিত ।
ব্যবায় দ্বারা শরীরের পুষ্টি বা নীরোগিতা,
অথবা বুদ্ধির প্রাণ্য, কিম্বা দীর্ঘজীবিতা ইত্য-
র কিছুই হয় না । বরং অতি ব্যবায় দ্বারা
শরীর ক্ষয়, বলক্ষয়, আয়ুক্ষয়, রোগ, মেঘ-
নষ্ট প্রভৃতি হইতে থাকে । প্রত্যক্ষ দেখি-
তেছি, বহুব্যবায়ী পুরুষ প্রায়ই যক্ষা, উপদংশ
মেহরোগ প্রাপ্ত হয় । এবং নিঃসন্তান হয়,
অতি ব্যবায় দ্বারা শুক্র ক্ষয় হইয়া বাতরোগ
এবং রক্ত বিকৃতি হইয়া অন্যান্য রোগেরও
উৎপত্তি হইতে থাকে । অতএব বহু ব্যবায়
কোনমতেই উচিত নহে ।

* যে ব্যক্তি কোন ঔষধ সেবন করিতেছে
যাহার রসনে হর্ষ উপস্থিত না হয়, যে ব্যক্তি
অভুক্ত রহিয়াছে, যে অতিশয় ভোজন করি-

• নাজকভেষজো নানুপস্থিত প্রহর্বোনাভুক্তবান্
নাতাশিতো নবিষমস্তো ননুত্মহার পীড়িতো নারসি
ব্যবয়াংগচ্ছেৎ । (সুশ্রুতঃ) :

যাচ্ছে, যে ব্যক্তি অসমান আশ্রয়স্থিত, যাহার মল কিস্তা মূত্রবেগ উপস্থিত হইয়াছে, ইহারা ব্যায়াম সেবন করিবে না। এবং বিজন স্থান ভিন্ন বাস করিবে না। বয়োজ্যেষ্ঠা, বৃদ্ধা, বৃদ্ধ পুরুষ-দামিনী, রোগপীড়িতা, রক্তস্রাবা, গর্ভবতী, কুমারী ইহাদিগের সহিত ব্যায়াম সেবন করিবে না।

* প্রাতঃকালে শ্রী-সঙ্গম এবং নিদ্রা নিষেধন করিবে না।

ঋতুচর্যা :

ঋতু বিভাগদ্বারা মৎস্যসর বড়ঙ্গ হইয়াছে। অর্থাৎ দুই মাসে এক ঋতু, দ্বাদশ নামে ছয় ঋতু হয়। সেই বড় ঋতুদ্বারা মৎস্যসরকে বড়ঙ্গ বলা যায়।

বড়ঋতু, আদান ও বিবর্গদ্বারা দ্বিভাগে বিভক্ত হইয়াছে। যথা মাঘ, ফাল্গুন, চৈত্র,

* প্রভাতে মৈথনঃ নিদ্রা সদা প্রাগহরাণিষট্।
[নীতিশাস্ত্র]

† অথ খলু মৎস্যসরং বড়ঙ্গং ঋতুবিভাগেন বিদ্যাৎ।

রৈশাখ, জ্যৈষ্ঠ, আষাঢ়, এই যথাস্থানে শিশির, বসন্ত, গ্রীষ্ম, এই তিন ঋতু হয়। * এই তিন ঋতুতে দিবাকরের উত্তরাভিগমন হইয়া থাকে, অতএব তাহাকে উত্তরাযগ বলি, এবং পৃথিবীর সকল রস সূর্য্যামণ্ডলে আকর্ষণ হয়, অতএব তাহাকে আদান কাল বলে।

। এই প্রকার আশ্বিন, ভাদ্র, আশ্বিন, কার্তিক, অগ্রহায়ণ, পৌষ এই ছয় মাসে, বর্ষা, শরদা, হেমন্ত, এই তিন ঋতু হয়। এই তিন ঋতুতে সূর্য্যের দক্ষিণাভিগমন প্রযুক্ত দক্ষিণা-যগ বলে। এই কালে পৃথিবীতে রস বর্ষণ হয়, অতএব তাহার নাম বিসর্গকাল।

এই কথিত কালদ্বয়ের মধ্যে আদানকালে প্রভাকরের প্রথর কিরণদ্বারা বায়ু রুদ্ধ হয়, এবং জগদীয় স্নেহভাগ উপশোষণ করে। রুদ্ধ, শীত, কষায়, কটুরসের উৎপত্তি করে। অতএব ইহাকে আগ্নেয় কাল বলা যায়। এই

* আদিত্যস্যোদয়ন মাদানং ত্রীনতুন শিশিরাদি গ্রীষ্মান্তান্‌বানশ্রেৎ।

বর্ষাদিপুনর্হেমন্তান্‌ দক্ষিণায়নং বিসর্গং। (চরকঃ)।

কালে মনুষ্যের জ্বলন্ত ভাব ক্রমে বৃদ্ধি হইতে থাকে।

দক্ষিণায়ন কালে মেঘ দ্বারা বর্ষাধারা প্রায়শই সন্নিহিত হয়। উত্তরাংশে উপশান্তি হইতে থাকে। মনু, নবদ, মনুররমের উৎপত্তি হইতে থাকে। পৃথিবীর সৌন্দর্য্য অপ্রকৃত হয়। অতএব ইহাকে সৌন্দর্য্যকাল বলা যায়। এই কালে মনুষ্যের বলাপাচর বৃদ্ধি হইতে থাকে।

বর্ষিত আশ্রয় বিমর্গ কালেতে দিব্যাদির কাল বৃদ্ধিপ্রাপ্ত বলাবল নিকপণ করিতে হইবে।

যে কালে পৃথিবীতে ক্রমে অধিক সূর্য্যোজ্জ্বল সংযোগ হইতে থাকে, তৎকালেই মনুষ্য ক্রমে ক্রমে জ্বলন্ত হইতে থাকে। যথা আশ্রয়কাল আরম্ভে, অর্থাৎ মাস মাস অবধি ক্রমে দিব্য বৃদ্ধি হওয়াতে রজনী ক্ষীরবান্য হইতে থাকে, সুতরাং অগ্রহারণ, পৌষ মাসা-পেক্ষা সূর্য্য-কিরণের সহিত ক্রমে ক্রমে অধি-

ক সংযোগ হয়, মনুষ্যও তখন দুর্বল হইতে থাকে। বাক্যের কার্যনিশ্চয় স্বভাবতই ওৎ এবং সে ক্ষণদীর্ঘ মেহ উপশোধন কামিষা দৌ-
আলা জমায়।

এক-ঐক্যর আশ্রয় নামাঃ দিব্য পক্ষ-
তাঃ রক্ষণী বর্জিতা হইতে থাকে, সুতরাং
জাহাঃ সূর্য্যোঃ সূর্য সংযোগের ভ্রান্ততা এবং
চন্দ্রাঃ সূর্য সংযোগের আধিক্য হয় মনুষ্যেরও
তখন বলোপচয় বৃদ্ধি হইতে থাকে। ইহাতে
এই শির হইল সে, যাহা পর্যন্ত দিব্যমান
আধিক্য ব্রাহ্মণান ভ্রান্ত থাকে তাৎকালিক নত
যাহা হীনবল থাকে। পরে দিব্য রাশি
সমান হইয়া যে পর্যন্ত ব্রাহ্মণান অধিক দিব্য-
মান নহি থাকে, তাৎকালিক মনুষ্য বলোপচয়
লাভ করে।

* বিষর্গকালের আদি বর্গাকাল, এবং
জাদামকালের অন্ত গ্রীষ্মকাল, এই দুই কাল
শীর্ষলাকর হয়। এবং বিষর্গকালের মধ্য

• আদ্যবন্তে চৌকল্যাৎ বিষর্গাদানয়োনঃ। মধ্য
মধ্যবন্তে শ্রেষ্ঠমগ্বেচ নির্জিশেৎ। (চরকঃ)

[illegible]

এই যে অপর্যায় বিধান কালক্রমে কথিত
হইল, তাহাতে যত্নবোধ কর্তব্য যে যাদুচর্যায়
নিবৃত্তি হইতে পারে, তাহা কঠিনা পারদৌরিক সূত্রের
বিশেষত্ব নহে। যেহেতু যদ্যপি যাদুবিধিত
সাহায্য করা হইলে যদু বিপর্যায় লোপবি-
শিষ্ট হইয়া যায় কিম্বা দুর্ভল হইতে পারে।

যা হুঁ প্রভৃতি, সকল দেশে সমান হয় না, কেবল ভারতবর্ষের প্রায় সমুদয় স্থানেই সকল ঋতুর প্রভেদ বিলক্ষণ জ্ঞান্য যায়। কিন্তু ভারত-বর্ষেরও কোন কোন স্থানে কোন কোন ঋতুর প্রাবল্যও আছে। যথা কাশ্মীর, কমায়েন, নেপাল প্রভৃতি দেশে শীতপ্রধান। উদিতর অনেক স্থানেই বর্ষা ও গ্রীষ্মপ্রধান।

আফগানিস্তানের উত্তর ও পশ্চিম ভাগে
শীতের অত্যন্ত প্রাবল্য। মধ্যভাগে কান্দা-

হার নগরের নিকটবর্ত্তি প্রদেশে শীত গ্রীষ্ম উভয়েরই অনধিকতা আছে। পূর্ব ভাগে পেনসিলভ্যানের সমীপবর্ত্তি স্থান অত্যন্ত উষ্ণ। বেকুটি স্থানে শীতাদিক্য।

পারস্য দেশে যদিও শীত গ্রীষ্ম উভয়েরই প্রাকুর্ভাব হয়, তথাপি তথাকার গ্রীষ্মপাত্ত অত্যন্ত ভয়ানক।

ভিক্ত প্রভৃতি দেশ অত্যন্ত শীতপ্রসব। রুসিয়া এবং ইউরোপের অনেক স্থানে প্রায় বারো মাসই শীত থাকে।

ইরান দেশে প্রায় রুষ্টি হয় না। ভারত-উচ্চ মাজেস্তান প্রদেশে প্রচুর রুষ্টি হইয়া থাকে।

সমুদ্রের তটে রুষ্টি অধিক হয়। রুহদ-ভূমিখণ্ডের মধ্যভাগে অল্প রুষ্টি হয়।

জানিতোদত্ত রুষ্টি হওয়ার কালের অনেক ব্যতিচার হইয়া থাকে। এই নিমিত্ত কোন কোন পণ্ডিতেরা বর্ষাকালকে ঋতুগণ্য গণ্য করা শেষঃ বোধ করেন না। তাঁহারা বলেন “শীত গ্রীষ্মই ঋতুর প্রধান, অপর সকল তাহার সন্ধিস্থান বা লক্ষণ ভেদমাত্র।”

স্পেন, ৬ টি পাল, এবং ইউরোপ দেশের দক্ষিণ-পূর্বের আফ্রিকার উত্তর ভাগে বেশ দেশের ১০০০ আদিবাসীদের উত্তর পশ্চিম অঞ্চলে বসে বসে একটি বসতি স্থাপন করে।

আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের উত্তর ভাগে জর্জিয়া দেশের পূর্ব অংশে মিসিসিপি নদে দেশের উত্তর অংশে একটি বসতি স্থাপন করে।

ইউরোপীয় নিকট বিউকা নামক বসতি স্থাপন করে এবং মিসিসিপি নদে দেশের উত্তর অংশে একটি বসতি স্থাপন করে।

ইউরোপীয় আমেরিকার আলবার্টা প্রদেশের এবং মিসিসিপি আমেরিকার পশ্চিম পাশে, আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রের মিসিসিপি নদে দেশের উত্তর অংশে উত্তর ভাগে, মিসিসিপি দেশের এই সকল স্থানে গায় একটি বসতি স্থাপন করে। অতএব এই সকল দেশকে নির্দিষ্ট দেশ কিংবা বসতিস্থান দেশ বলা যায়।

মহাদেশ প্রাচীর অনুসরণ সুপ্রসিদ্ধ ভারতবর্ষে যক্রপ মহাদেশ যত প্রভেদ লক্ষিত হয়, তক্রপ আর কুলাপিও হয় না।

শারীরিক স্বাস্থ্যবিধান ।

ঋতু সকল আপন আপন নিরূপিত বিভাগানুসারে কেবল ভারতবর্ষকেই সমুচিত ভোগ করিতেছে । অতএব ভিন্ন ভিন্ন ঋতু অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন আহার আচার কেবল ভারতবর্ষীয়গণের পক্ষেই উচিত কইমাতে :

শীতপ্রধান দেশীয়েরা মকরনা অত্যন্ত আহার ব্যবহার দ্বারাও স্বাস্থ্যতা লাভ করিতেছে । তদ্রূপে অস্বাদেশীয় লোকের তদ্রূপ আচরণ করা কোনমতেই সুক্ৰিয়নক নহে ।

কোন ঋতুতে কি প্রকার আচরণ করা উচিত, সংপ্রতি তাহা লিখিতে প্রবর্ত্ত হইয়া সর্বদো শীতঋতু চর্যা লিখিতেছি ।

অগ্রহায়ণ পৌষ এই দুই মাসকে শীত ঋতু বলা যায় ।* শীতকালের বায়ু অতি শীতল থাকে । তাহার স্পর্শন দ্বারা মনুষ্যের জঠরাগ্নি সংরুদ্ধ হইয়া অতি বলবান হয় । ... এবং

* শীতেশীতানিলস্পর্শিৎ সংরুদ্ধো বলিনাং বলা ।
পাত্ততিবতিহমন্তে যাত্তাভবা গুরুজনঃ । (চরকঃ)

অন্য ষাটু আপেক্ষা শীতঋতুতে গুরু নাত্র^১ পরিপাক করিতে সমর্থ হয় ।

❖ শীতকালীন প্রবল জঠরানল জাহ্নব উপযুক্ত ব্যায়াম দ্বারা অগ্নি মাত্রা প্রাপ্ত না হইলে অর্থাৎ শীতঋতুতে অস্বপাশন করিলে দৈনন্দিক এস ষাটু পরিপাক করিয়া শরীর ক্ষয় করে, এবং কীটবানুর প্রকোপ হয় । অতএব শীতঋতুতে গুরুনালী ভক্ষণ করা কর্তব্য । শীতকালীন দিবানিশি কুসুম বাত্রি-মানে দীর্ঘ, অতএব দিবা আপেক্ষা রাত্রিতে গুরুতর আহার করিলে সুপরিপাক হইতে পারে ।

হেমন্তকালে ত্রিধাতু, অন্ন, লবণরস, মাংস, মিশ্র, মধু, ছাগ, ইক্ষু, বৃক্কি, বসা, নবান্ন, তৈলাদি স্নেহ-উৎকর্ষ এই সকল ভক্ষণ করিবে । এবং । কশল বর্ষাকার মর্জিত মুক্ত অর্থাৎ কুষ্টি,

• সমান নেদ্রণাশুক্লং বাতভেদেহজংতদা । রসঃশি
হস্ত্যাতোবানুঃ শীতংগীতেপ্রকুপ্যতি । (চরকঃ)

† নিযুক্তংকুশলৈঃসংস্কৃতঃ শাদাষাতঞ্চ যুক্তিতঃ ।
কষায়াপকৃত স্নেহস্ততঃ স্নাতে বথাবিধি । (চরকঃ)

এবং যুক্তিক্রমে পাদাঘাত অর্থাৎ দীর্ঘ উল্ল-
ক্ষন প্রভৃতি করিবে। কষায় জ্বরাদ্বারা সংস্কৃ-
ত তৈলাদি স্নেহদ্রব্য গাত্রে মর্দন করিয়া বধা-
বিধান ক্রমে স্নান করিবে।

শীতকালীয় শীতবাত স্পর্শন দ্বারা শরী-
রের রক্ত সান্দ্রীভূত হইতে থাকে। অতএব
ঐ কালে মর্দন উনঃ ব্যবহার করা কর্তব্য।

স্বভাবতঃ হেমন্ত শিশির ঋতু অনতিদূরেক
হইয়াছে। যদিচ শিশির আদানকাল বটে,
তথাপি দিবা অপেক্ষা ঠাণ্ডাশিরকী রজনী
প্রধান। ইওয়াতে রৌক্ষ্য প্রবৃদ্ধ হইতে
পারে না, অতএব হেমন্ত ও শিশির দুলাকণ
পরিগণনা হয়।

* হেমন্তকালের প্রায়, শিশির ঋতুতেও
আচরণ বহির্ভূত হইবেক।† এবং কটু, তিক্ত,
কষায়, বাতবৃদ্ধিকর জ্বর, লঘুদ্রব্য, এই সকল
শিশিরকালে বর্জন করিবেক।

• তপ্তাঙ্গৈর্মস্তিকঃসর্কঃ শিশিরে বিধিরিষ্যতে। (চরকঃ)

† কটুতিক্ত কষায়ানি বাতলানিলঘুনিচ। বর্জয়দগ্ন-
পানানি শিশিরে শীতলানিচ।

* হেমন্তকালে স্বভাবতঃ শ্লেষ্মার মধ্যম হয় । সেই মধ্যম শ্লেষ্মা বসন্তকালের সূর্য্য-কিরণ দ্বারা গলিত হইয়া শরীরার্গি বাধাকরতঃ নানা রোগের উৎপত্তি করে । অতএব বসন্তকালে বমনাদি দ্বারা শরীরে শোথনপূর্ব্বক শ্লেষ্মার নিগ্ৰহ করিবে, এবং গুরুত্বসূ শ্লিষ্ক মধুবাহন্য দিবাশ্রমাদি পরিবর্জন করিবে ।

। বসন্তকালে যথোপযুক্ত অন্ন, শ্লেষ্মাহর প্রব্যদ্বারা শরীর মর্দন, ধূমপান, কবচা, অঞ্জন, ঈষজ্জল জলে শৌচবিধি আচরণ করিবে । এবং চন্দন অগুর দ্বারা শরীর লেপন করিবে ।

* বসন্তে নিচিতিঃশ্লেষ্মা দিনকৃদ্ধাতিরীরিতঃ । কায়ান্ত্রিঃ বাধতে রোগাঃ । স্বভাবঃ প্রকৃতে বহুঃ । তস্মাদ্বসন্তে কন্মাবিবর্তনানীনি কারয়েৎ । গুরুশ্লশ্লিষ্কমধুরং দিবাস্পৃশকং বর্জয়েৎ ।

† ব্যায়ামোদ্ধর্তনং পৃথু কবজগ্রাহমঞ্জনাঃ । সুখামুনা-শৌচ বিধিং শীলয়েৎ কুঞ্জনাগমে । চনানাং গুরুদিকাঙ্কো যব গোধূমভোজনং । শারভংশাশমৈঃ গয়ং মাংসং লাবকপি জলং । ভক্ষয়েন্নগদং শীঘ্রং পিবেন্নাধিকং মেঘবাঃ । বসন্তে হস্তভজৎ প্রীণং কাননানাঞ্চ যৌবনং ।

বট, গোখরু, শরভ, লশ, হরীতকী, কপি-
জল এই সকলের মাংস সেবন করিবে। এবং
নিগন শীত, বায়বিক প্রভৃতি উপসেবন করিবে।
অতি রমণীয় উদ্যান এবং সুবস্ত্র উপভোগ
করিবে।

জ্যৈষ্ঠ আষাঢ় এই দুই নাম গ্রীষ্মকাল।
গ্রীষ্মকালের রাত্রি পথ্য, দিন অতিদীর্ঘ
হয়। এই কালে স্বর্ষ্যের প্রথমে কিরণদ্বারা
জগদীর স্নেহভাগের উপশোধন হয়। গ্রীষ্ম
কালে স্নান, শীতল, দ্রব, স্নিগ্ধাদি সকল
এবং মৃগমাংস, শাল্য, পুত দুগ্ধ প্রভৃতি
ভোজন করা উচিত।

গ্রীষ্মকালে সুশীতল স্নান, বায়ু,
সুশীতল জল, হৃদয় মস্তক, উদ্যান, শীতল
স্থান উপসেবন করিবে।

গ্রীষ্মকালের রাত্রিমান অত্যন্ত অল্প।
রাত্রিতে উপযুক্ত নিদ্রা সেবন হয় না, এবং

ময়ূষজগতঃ সৌরঃ গ্রীষ্মোপসীযতে^{*} রবিঃ।
বাষ্ণুশীতং দ্রবং স্নিগ্ধং অন্নপানং তদাশিতং।

১। রাত্রিণামতিদীর্ঘকালং দিবানিদ্রা প্রশস্তা^১। (চরকঃ)

প্রথমে সূর্য্য-কিরণদ্বারা স্নেহভাগের উপশো-
ষণ হয়। অতএব গ্রীষ্মকালে দিনানিদ্ৰা
অনুচিত হয় না। নিদ্রা সময়ে মল্য, অম্ল-
লবণ, কাঁচ, উষ্ণ, ব্যায়ান এই সকল অধিক
উপসেবন করিবে না, এবং স্ত্রী-সঙ্গম হইতে
বিরত থাকিবে।

গ্রীষ্মকালের পর বর্ষাকাল হয়। বর্ষা-
কাল অত্যন্ত দুঃখ। এই কালে মনুষ্যের
অধিক পীড়া জন্মে : * বর্ষাকালে বারু পিত্ত
কণ, এত দিন নোযেয়েই থাকে।

। আদানকালে অত্যন্ত সূর্য্যমস্তিষ্ক দ্বারা
মনুষ্যের দেহ দুর্ব্বল হয়। অগ্নিও দুর্ব্বল হয়।
এই দুর্ব্বল্যগ্রি বর্ষাকালের দুঃখিত বাতাদিহারা
অত্যন্ত দুঃখিত হয়, অতএব বর্ষাকালে অতি
স্নানধান থাকা উচিত।

বর্ষাসময়ে পুরাতন বব, গোধূম, শাল্যম
চরিন্মাংসময় প্রভৃতি ভক্ষণ করিবে এবং

* বর্ষাঋতুবেলেকালে কুপ্যস্তিপবনদয়ঃ । (চবকঃ)

। আদানে দুর্ব্বলেদেহে পত্ন্যভবতি দুর্ব্বলঃ । সবর্ষা-
স্ত নিলামীনাঃ দৃষ্টেণবর্ষাভ্যন্তে পুনঃ ।

শরীরোদ্ভর্জন, গাত্রমার্জন, স্নান, গন্ধদ্রব্য ধারণ
স্বচ্ছ ও পরিষ্কৃত বস্ত্র পরিধান করিবে।

* উদমহু অর্থাৎ দ্রবদ্রব্যালোড়িত শক্ত্যু-
দিবানিদ্রা, নীহার, নদীরজল, অত্যন্ত পরিশ্রম,
সূর্য্যমস্তোণ স্রী-মস্তোণ এই সকল বর্ষাকালে
বর্জন করিবে।

† মনুষ্যের শরীরে বর্ষাকালের সঞ্চিত
পিত্ত, শরৎকালের সূর্য্যরশ্মি দ্বারা প্রায়ই
কুপিত হয়। অতএব শরৎকালে পিত্ত প্রশ-
মন মধুর, তিক্তরস, লঘুশীতল অন্ন পান,
লাব, কপিঞ্জল, হরিনাংস, শালিধান্য, যব,
গোধূম, পঙ্কতিক্ত ঘৃত প্রভৃতি ভক্ষণ করিবে,
বিরেচন ও রক্তমৌক্ষণ এবং সুনির্ম্মল বস্ত্র,
প্রদোষকালের চন্দ্ররশ্মি উপাসেবন করিবে।

সূর্য্যমস্তাপ শিশির, ক্ষার দধি, দিবানিদ্রা
পূর্ষাদিগের বাতান, কচ্ছপনাংস এই সকল

• উদমহুঃ দিবাস্বপ্নঃ অবশ্যাদঃ নদীজলঃ । ব্যায়াম
মাতপাঠেন ব্যায়াক্রমঃ বর্জয়েৎ ।

† বর্ষাশীতাচিত্তাদিনাং সহসৈবাক, রশ্মিতিঃ । তপ্তা-
নানচিত্তং পিত্তং প্রায়ঃ শরদিকুপাতি ।

বর্জন করিবে। বিশেষতঃ কার্তিক মাসে শুক্লভোজন, মৎস্য মাংস প্রভৃতি বর্জন করিবে।

এই ষড়ঋতু চর্য্যা লিখিত হইল । # ঋতুর আদি মণ্ডাহ এবং অন্ত মণ্ডাহকে ঋতুসন্ধি বলা যায় । ঐ ঋতু-সন্ধিতে ক্রমে ক্রমে পূর্ব বিধি পরিত্যাগ করতঃ ক্রমশঃ অপর বিধি আচরণ করিবে। নচেৎ ইষ্ঠাৎ পূর্ববিধি পরিত্যাগ করিয়া পরবিধি আচরণ করিলে অসাত্ত্ব আহার ব্যবহার জন্য ব্যাধির উৎপত্তি হইতে পারে ।

• ঋত্বোরস্তাদিসম্ভাহ। বস্তুসন্ধি বিতিস্মৃতঃ । তদ-
পূর্ববিধিস্ত্যজ্যঃ দেবনীয়োহপরঃক্রমাৎ । অসাত্ত্বা
নাহিরোগাঃস্বাঃ সহসাত্যাগশীলনাৎ । (বাভটঃ)

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

স্বভূমতী চম্পা।

বর্তমান কালে অনুচিত আহার আচার প্রভৃতি যত্রপ অশুভ সম্পাদন করিতেছে, রজঃস্রাবা স্ত্রীদিগের কুৎসিত নিয়মাবলিও তাদৃশ অশুভ সমুৎপাদিকা হইয়াছে। যুব-
তীরা রজঃস্রাবা হইয়া প্রায় কেইই সমুচিত নিয়মাবলিহীন হইয়া, সর্বদাই প্রায় পঙ্ক্তি-
চরণে অনুরক্ত থাকে, সুতরাং এই সকল দুর্নি-
য়মাবলিহীন রমণী শ্রেণীর গর্ভজাত সন্তান-
জন্মের শরীরারোগের সহিতই প্রাপ্তভারত্ব হইতে
থাকে। পরিশেষে যুবতীরাও রুগ্না হইয়া
পড়ে। অতএবই স্বভূমতীদিগের চরিত্র
প্রভৃতিকে বৃহৎসংখ্যার মহদুপায় স্বরূপ গণ্য
করা যাইতেছে।

আমরা বিলক্ষণ অনুসন্ধান করিয়া দেখি-
তেছি, ইন্দানীভূতীরা এতদেশীরা রমণীরা রজঃ-
স্রাবা নিয়মের কিছুই প্রতিপালন করে না,
রজঃস্রাবা হইলে সচরাচর স্বভাব অবস্থা প্রায়ই
আহার বিহার করিয়া থাকে। কেহবা স্বভাব

অবস্থা অপেক্ষাও দুরবস্থা অবলম্বন করে। প্রত্যক্ষ দেখিতেছি কোন কোন যুবতী স্বভাবতঃ হইলে সূতিকাতে অঞ্চল শয্যা করিয়া শয়ন করে। পরিণয় বস্ত্র দিনত্রয়ের মধ্যে আর পরিভ্রমণ করে না। দৈবাৎ স্নান করিলে আশ্রিত শরীরেই শুষ্ক হইয়া যায়। এই সময়ে যৎপরোনাস্তি মলীন দুর্গন্ধ বস্ত্র পরিধান করিতেও ক্রটি করে না। এই সকল নানা প্রকার অভ্যাস অবলম্বন করিলে যে অনিষ্ট হইতে পারে, অবলারা তাহার কিছুই বিবেচনা করে না। অবলাদিগেরই বা দোষ কি? তাহারা বিদ্যার বিমল জ্যোতির অভাবে মর্কটনা অজ্ঞান ভ্রমসরাশি পরিবৃত্ত হইয়া কাল যাপন করিতেছে। পরাধীনা সরলা অবলারা কেবল দৃষ্টি-নুসারেই শিক্ষা পাইতেছে। অর্থাৎ প্রাচীন দিগের যজ্ঞপ ব্যবহার দৃষ্টি করে, তাহারাও তজ্ঞপ আচরণ করে। তদ্বিশেষের দোষ গুণ বিবেচনা করিতে পারে, উহারা কি উদৃশী বিদ্যা বুদ্ধি সম্পত্তি শালিনী হইয়াছে? না, অদ্যাপিও হয় নাই। সুতরাংই কেবল গৌণ

অবোধ স্ত্রীগণ দোষভাগিনী হইতে পারে না ; কিন্তু আমাদের শোচনীয় বিষয় এই যে, বাঁহারা লিখা পড়া শিক্ষা করিয়াছেন, বাঁহারা স্মৃতি শাস্ত্রের পারদর্শী হইয়া রজঃস্বলা নিয়ম বিলক্ষণ অবগত আছেন, বাঁহারা পুরাণাদি শাস্ত্রে রজঃস্বলা নিয়মের দোষ গুণ বর্ণন করিয়াছেন, বাঁহারা চিকিৎসা শাস্ত্রে তৎপর হইয়া আহার ব্যবহারের দোষ গুণ বিলক্ষণ জানিতে পারেন, তাঁহারা ঐ সকল বিস্তৃত নিয়ম দৃষ্টি করিয়া কি প্রকারে নিবন হইয়া থাকেন ? তাঁহারা কেন স্বীয় স্বীয় পরিবারগণকে সুমিয়ম শিক্ষা প্রদান করেন না ? তাঁহারা কেন অধীনা রজঃস্বলা স্ত্রীকে উপযুক্ত নিয়মে রাখিতে বিরত থাকেন ? তাঁহারা কেন রজঃস্বলার অনুচিত আচরণে উৎসাহ প্রদান করেন ? ইহাতে কি তাঁহারা সম্পূর্ণ দোষ ভাগী হইবেন না ? অবশ্যই হইবেন।

আধুনিক অনেক নব্য পুরুষেরা রজঃস্বলা বিচার করেন না, তাঁহারা ঋতুমতিসিগের আহারের লঘুতা, অমৃৎভক্ষণ, শস্যের ক্রেশ প্রভৃতির প্রতি নিতান্ত ঘেব করিয়া থাকেন।

ঋতু অবস্থাতে অভ্যাসের অবলম্বন করিলে পরিশেষে কি প্রকার বাতনার উপভোগ করিতে হয়, অনভিজ্ঞ ব্যক্তির তাহার কিছুই জ্ঞাত নহে। স্ত্রী-লোক রজঃস্রাব হইলেই তাহাদের স্বভাব অবস্থা পরিবর্তিত হয়। সুতরাং অনৃত্য অবস্থাতে বাদৃশ আহার ব্যবহার করা উচিত, ঋতু অবস্থাতে তাহা কোন নভেই উচিত হয় না। যুক্তিতেই ঋতুমতি দিগের মুখক্ নিয়ম অবলম্বন করা বিধেয়।

এইস্থলে অনেকের এই নন্দেহ উপস্থিত হইতে পারে যে, স্ত্রীলোক রজঃস্রাব হইলে তাহারদিগের স্বভাব অবস্থার পরিবর্তন হয় কিনা? এবং তাহা প্রত্যক্ষ কিনা? অতএব প্রথমতঃ তদ্বিষয় কিঞ্চিৎ ব্যক্ত করিতেছি। স্ত্রী-লোক রজঃস্রাব হইলেই অবস্থান্তর প্রাপ্ত হয়। শরীরিক লক্ষণেরও বৈষম্য হয়। তাহা প্রত্যক্ষসিদ্ধ। যথা * ঋতুনতীর মুখপীনও

* পান প্রসন্ন বদনঃ প্রক্লিষায় মুখদ্বিজাঃ। নব কামাঃ প্রিয়কথাং দ্রুত কুক্ষ্যাক্ষি মূর্ছজাঃ। সুরভুজ কুপ্রোথী নভ্যাক্ষ জঘনক্ষিটং। হর্ষোত্তমক্য পরাঙ্গাণি বিদ্যাদ্ভবতীঃ তিষক। (সুশ্রুতঃ)

প্রসন্ন হইয়া থাকে। শরীর এবং মুখ ও দন্ত
প্রসন্ন হয়। রমণী প্রিয়ভাষিনী ও পুরুষাভি-
লাষিনী হয়। কৃষ্ণিদেশ, চক্ষুঃ, কেশ, শ্রবণ
হইয়া পড়ে। ভুজ, কুচ, জোণী, নাভি, উরু,
জবন, শিক্, এই সকল প্রকুপ্ত হয়। হৃষ এবং
মনের উৎস্রুত্ব বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

অপিচ। স্ত্রীলোক রজঃস্থলা হইলে কিম্বা
জাহার কিম্বৎকাল পূর্বেই কারো বা অঙ্গমর্দ,
কিম্বা উদর ব্যথা, কারো বা কটী, জাহ্নু, জজ্ঞা
বেদনা, কারো বা শরীর গুরুতা কিম্বা শিরঃ
পীড়া, অথবা অঙ্গগতা, স্তনাগ্র বেদনা প্রভৃতির
বোধ হইতে থাকে। অনেক স্ত্রী-লোক ঋতু
হওয়ার কিম্বৎকাল পূর্বেই অনুভব দ্বারা তাহা
জানিতে পারে। এই সকল লক্ষণ দৃষ্টে ঋতু
সময়ে স্ত্রী-লোকের স্বভাব অবস্থার পরিবর্তন
হওয়া স্ততরাংই বোধ কইতেছে।

বস্তুতঃ স্ত্রীলোকের দৈহিক তৈজসাংশ
প্রবৃদ্ধ সময়ে ঋতু উপস্থিত হয়, ঐ তৈজসাংশের
স্বভাব প্রযুক্ত রস রক্তাদি স্বভাবগত কার্যক্রিয়া
অসম বেগগামী হইতে থাকে। এতদবস্থায়

কোন অহিত আহার আচার করিলে উজ্জ্বল
দোষ বিশেষ আর্ত্ব রক্তে প্রতিবর্তিত হয়।
তাহাতে নানা প্রকার শারীরিক ব্যাধির উৎ-
পত্তি হইতে পারে। এবং অহিত আহার
আচার দ্বারা আর্ত্ব রক্ত দূষিত হইলে ঐ শরীর
গর্ভজাত সন্তানেরও তদ্রূপ হইতে পারে না।
যেহেতু পিতার শুক্র, মাতার শোণিত, অর্থাৎ
আর্ত্ব রক্ত, ইহাতেই মনুষ্যের উৎপত্তি
হইয়া থাকে। অহিত আহার আচার দ্বারা
সন্তানের শরীরাত্তরক আর্ত্ব রক্ত প্রদূষিত হ-
ইলে সেই শরীরে সুস্থতা লাভের সম্ভব কি?
অতএবই স্বাস্থ্যমতী লৌকে সুনিয়মে সংস্থাপন
করা সর্বতোভাবে কর্তব্য হইয়াছে।

অনুর্বিৎ পণ্ডিতেরা বলিয়াছেন * ঋতু
অবস্থাতে দিবা নিদ্রা, অঙ্গন, অশ্রুপাত, স্নান,
অনুলেপন, তৈলাভ্যঙ্গ, নখচ্ছেদন, প্রধাবন,
অতিহাস্য, বহুবাক্য, অতিশব্দ শ্রবণ, অবলে-

* ঋতৌ দিবাস্বপ্নাঙ্গনাশ্রুপাত স্নানানুলেপনাত্যঙ্গ
নখচ্ছেদন* প্রধাবন হসন কথনাতিশব্দ শ্রবণাব লেখনা*
নিলায়সান্ পরিহরেৎ। (সুশ্রুতঃ)

ধন এবং বায়ু আমান প্রভৃতি পরিত্যাগ করিবে।

রজঃস্রাবাদিগের অহিত আচরণ দ্বারা যে সকল দোষ প্রাচীন গ্রন্থে উল্লেখ কিম্বা জন-শ্রুতি আছে, যদিচ আমরা তাহার যথা নিয়ম প্রত্যক্ষ, কিম্বা নিশ্চয় অনুমান করিতে পারি নাই। তথাপি দিবানিদ্রা টেটানাস প্রভৃতি অকর্তব্য বলিয়া জানাঙ্গের লিখা আবশ্যক হইয়াছে। যেহেতু রজঃপ্রবন্ধ সময়ে দিবানিদ্রা প্রভৃতি অহিত আচরণ দ্বারা যে কোন প্রকার অনিষ্ট ঘটনার সম্ভব, বোধ করি তাহা অনেকেরই বিবেচনা সিদ্ধ হইতে পারে।

রজঃস্রাবের অর্ঘ্যমস্তাপ, অগ্নিসম্বাপ, দধি, কদলী, পয়ুষিভ মজলার, শুষ্ক মৎস্য, দূষিত মৎস্য, খাতুপাত্রে ভোজন, সুখ শয্যাতে শয়ন, এবং রক্ত সঙ্কট, কিম্বা চিত্তের বিকারজনক কোন আহার ব্যঞ্জন্য করিবে না।

হিন্দুদিগের মধ্যে পূর্বকালে এই এক শুভকর নিয়ম প্রচলিত ছিল, যে, রজঃস্রাব রমণীরা হবিষ্যাশিনী ও সুনিয়মাবলম্বিনী থা-

কিত। পুরুষেরাও হবিষ্যাশী এবং শুক্রচিহ্ন
হইয়া ঐ স্ত্রী-গমন করিত। ইহার তাৎপর্য্য
এই, স্ত্রী পুরুষ নির্দোষ আহার আচার অব-
লম্বন করিলে তাহাদের শুক্র শোণিত জাত
সন্তান অশ্রুই উত্তম হইতে পারে। কুৎসিত
আহার আচার করিলে এবং অশ্রুচিহ্ন থাকিলে
কদাচ উত্তম সন্তান হয় না। আয়ুর্বেত্তারাও
বলিয়াছেন।

* স্ত্রী পুরুষ যাদৃশ আহার, আচার, চেষ্টা,
করিবে সন্তানও তাদৃশ হইবে।

বর্তমানকালেও কুচিৎ প্রদেশে ঈদৃশী প্রথা
প্রচলিত আছে; তদ্দেশীয় রমণীগণ রজঃস্রা
হইলে একাহার এবং নিরান্নিস ভোজন করে।
তাহার কারণ এই, এই কথা সকলেই জ্ঞাত
আছেন যে, স্ত্রী পুরুষের শুক্র শোণিত সংযোগ
সময়ে শোণিতাধিক্য থাকিলে কন্যা হইবে,
শুক্রাধিক্য থাকিলে পুত্র হইবে। এবং শোণিত
অতি বেগগামী থাকিলে গর্ভ সঞ্চারণ হইবে না,

• আহার্য্যের চেষ্টাতির্যাদৃশীভিঃ সমধিক্তৌ। স্ত্রী
পুং সৌ সন্মুপেক্ষতাং তয়োঃ পুত্রোপিতাদৃশঃ। (ভৃকৃতঃ)

হইলে ও গর্ভাবস্থ হইবে। সুতরাং রক্তের লঘুতা আবশ্যক, এই বিবেচনাতেই তদ্রূপে একা-
হার ও লঘু ভোজনের নিয়ম প্রচলিত আছে।

অল্পকালে অনাহার, জ্বর, রক্ত সেবন, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ, স্তম্ভন, বমন, প্রভৃতি অহিত সেবন করিলে স্রীলোকের রক্তগুলি রোগ জন্মে।

প্রদর, শোথ, রক্তক্ষয়, পার্শ্ববক্ষ্য প্রভৃতি রোগ ও স্বাস্থ্যের অহিত আহার আচার দ্বারা উৎপন্ন হইতে পারে।

প্রাচীন হিন্দু সমাজে এই এক সুনিয়ম প্রচলিত ছিল, ব্রহ্মা, ব্রহ্মা-স্ত্রী, পারশুরামের সংসর্গ, ক্রিয় গম্বিহি গামনা অথবা আলাপ, ক্রিয় দর্শনও করিতেন। তাহার কারণ এই, যুবতী ব্রহ্মা-স্ত্রী হইলেই অত্যন্ত কাম প্রবলা হয়, এতদ্বারা পারশুরামের সংসর্গ করা কোন মতেই কর্তব্য নহে। প্রাণ্যাপিও ব্রহ্মদেবের

● কতাবাহারতর। তদন্ত বিবরণে বৈদ্য, বিদ্যারমণ।
বৈদ্যবৈদ্যবৈদ্য বৈদ্যবৈদ্যবৈদ্য বৈদ্যবৈদ্যবৈদ্য
বৈদ্যবৈদ্যবৈদ্য বৈদ্যবৈদ্যবৈদ্য বৈদ্যবৈদ্যবৈদ্য
(চরিত্র)

কোন স্থানে উক্ত নিয়মের ক্রিয়াদংশ প্রচলিত
 আছে, তথাকার জাতিগত রজঃস্রাব হইলে
 সকলের অসুস্থতা, অদৃষ্টা, এবং অব্যবহার্য্য
 থাকে।

রজঃস্রাব হইলে পথশ্রম, বান শকটাদি
 আরোহণ, স্নিগ্ধ ও শৈত্য সেবন গুরু ভোজন,
 সঙ্গম এই সকল আচরণ করিবে না।

সকল দেশীয় সকল জাতীয় পণ্ডিতেরাই
 রজঃস্রাব সঙ্গম অনুচিত বলিয়া স্বীকার করেন।
 রজঃস্রাব জী-তে বীৰ্য্য নিক্ষেপ করিলে ঐ
 প্রবিষ্ট বীৰ্য্য দ্বারা কোন গর্ভোৎপাদন হইতে
 পারে না। যেমন উর্দ্ধ দেশ হইতে নীচ গামিনী
 স্রোতস্বতী নদীতে কোন দ্রব্য নিক্ষেপ করিলে
 তাহা উর্দ্ধ দেশে গমন না করিয়া প্রতি নিরুত্ত
 হয়, সেই প্রকার রজঃস্রাব রক্ত প্রবর্ত্ত সময়ে
 বীৰ্য্য নিক্ষেপ করিলেও তাহা গর্ভ হইতে
 প্রতি নিরুত্ত হয়। অতএব যতুমতীকে ত্রিরাত্র
 পরিহার করিবে।

অনেক অদূর দর্শিতা বলিয়া থাকেন, রজঃ-
 স্রাব সঙ্গম করিলেও গর্ভোৎপাদন হইতে

যাচরে। ইহা তাঁহারা অত্যন্ত লক্ষ্য করি-
 য়াছেন; কিন্তু সেই গর্ভে যে অশুভ সঞ্চার
 হইতে পারে কিনা ইহাওঁহে, অনতিদূর ব্যক্তিরা
 তাহার কিছুই জ্ঞাত নহেন। প্রবাহিত রক্ত
 মিশ্রতরুণো বীৰ্য্য নিষ্ক্ষেপ করিলে ঐ বীৰ্য্য
 গর্ভস্থ আকিকার কোন মতেই সম্ভব নাই। যদি
 কোন কারণ বশতঃ কিয়দংশের অবস্থিতি হয়
 তবে তাহাতে গর্ভোৎপাদন হইলেও ঐ গর্ভ
 নরকোৎসার ক্রমের আকর হয়; এবং রক্তঃ-
 স্রাবাগ্রানী পুরুষও বিবিধ রোগের প্রধাম অধি-
 ক্রম হয়।

আমুর্কেভারাও বলিয়াছেন। ১ রক্তঃস্রাব
 তে প্রথম দিবসে গমন করিলে পুরুষের আশুঃ-
 ক্ষয় হয়, এবং তাহাতে গর্ভোৎপত্তি হইলে
 সেই গর্ভ প্রসবমাত্র নষ্ট হয়। ২ দ্বিতীয় দিবসে
 গমন করিলেও পুরুষের আশুঃক্ষয় হয়। এবং

৩ তৃতীয় দিবসে গমন করিলে গমন অনাবৃত্ত
 পুরুষে ভবতি। ৪ চতুর্থ দিবসে গমন করিলে
 বিসৃজ্যে। ৫ দ্বিতীয় দিবসে গর্ভে বা তৃতীয় দিবসে
 গমন করিলে প্রসবমাত্র নষ্ট হয়। (পৃষ্ঠ ১০৭)

তাহাতে গর্ভোৎপত্তি হইলে ঐ গন্তান স্থ-
তিকা গৃহে নষ্ট হয় । তৃতীয় দিবসে গমন
করিলেও পুরুষের পূর্বোক্ত কলই লাভ ক-
রিতে হয়, বিশেষতঃ তাহাতে গর্ভোৎপত্তি
হইলে ঐ গন্তান অসংপূর্ণসি কিয়া অস্পায়
কয় ।

পূর্বে কথিত হইয়াছে রজঃস্রাবের অস্থিত
আহার আচার দ্বারা আর্তব ক্ষয় হইয়া থাকে ।
কিন্তু আর্তব ক্ষয় কাহাকে বলে এবং আর্তব
ক্ষয় হইলে কি প্রকার আচরণ করিতে হয়,
বোধ করি তাহা জানিতে সকলেই ইচ্ছা করি-
তে পারেন, অতএব তদ্বিষয়ের যৎকিঞ্চিৎ
প্রকাশ করিতেছি ।

* যে সকল স্ত্রীলোকের আর্তব ক্ষয় হয়,
তাহাদের যথোচিত সময়ে কতু হয় না । এবং
কতু হইলেও অল্প রক্ত দর্শন হয় । এবং
যোনি দেশে বেদনা বোধ হয় ।

• আর্তবক্ষয়ে যথোচিতকালদর্শন মল্লতরা যোনি
বেদনাচ । (সুশ্রুতঃ)

যাহার আঁঠুর ক্ষয় হইয়াছে তাহাকে কি-
রেচন প্রভৃতি পিত্তনাশক উপযোগ করাই-
বে না, যেহেতু ক্রীলোকেয় সৌম্যাংশ প্রবৃত্ত
কিবা তেজোভাগের ক্ষয় হইলেই আঁঠুর ক্ষয়
হয়, পিত্ত হ্রাস না হইলে টেডজসংশয়ের ক্ষয়
হইতে পারে না। অতএব আঁঠুর ক্ষীণাকে
পিত্তনাশক বিরেচন প্রভৃতি না করাইয়া
কি পিত্তজনক তীক্ষ্ণ, আগ্নেয় দ্রব্য বারংবার
স্বপ্নাং মাংস, সুরা, কাঁজী প্রভৃতি ভোজন করা-
ইবে এবং বমন করাইবে।

যে সকল কারণ বশতঃ ক্রীলোকেয়া ক্ষীণা-
ভূতা হয়, অদৃষ্টাভূতা এবং নষ্ট পুষ্কান্ত, প্রায়
এ সকল কারণ বশতই হইয়া থাকে।

যাহার শরীরে প্রতি সন্ধ্যায় অল্প লক্ষণ
প্রকাশ পাইয়াও রক্ত দর্শন না হয় তাহাকে
অদৃষ্টাভূতা বলা যায়। এবং যাহার শরীরে
অল্প লক্ষণ প্রকাশ পাইয়া, এবং রক্ত দর্শনও

কিন্তু সংশোধন মায়েমানিক জীবনঃ শতিল মাং
রক্তাভূত প্রভৃতিঃ বিবিধ উপযোগঃ। (সুজাতঃ)
এ পাত্রেতে শত লক্ষণ প্রকাশ করা গিয়াছে।

হয় না তাহাকে নষ্ট পুষ্পা বলা যায়। অদৃষ্ট-
কর্তা ও নষ্ট পুষ্পা স্ত্রী-দিগকেও পূর্ববৎ চি-
কিৎসা করা সম্ভব প্রকার কর্তব্য হইয়াছে।
যেহেতু মানেঃস্ত্রী-দিগের রজঃনিঃসরণ হইলেই
শরীর পরিশুদ্ধ থাকে। যেমন প্রত্যহ মল-
মূত্র নিঃসরণ হইলে শরীর পরিশুদ্ধ হয়, মল-
মূত্র প্রাত্যহিক মলমূত্র নিঃসরণ না হইলে
যেমন শরীরে নানা ব্যাধির উৎপত্তি হইতে
পারে, তদ্রূপ স্ত্রী-লোকেরও প্রতি মানে রজঃ-
নিঃসরণ না হইলে নানা প্রকার উৎকট ব্যা-
ধির উৎপত্তি হইতে পারে। আমি প্রত্যক্ষ
দেখিয়াছি, কোন সুবতার ঋতু বন্ধ হইয়া শরী-
রের রক্তদূষিত হইয়াছিল, তাহাকে ঋতু চণ্ডার
ঔষধ সেবন করাইতে আরোগ্য লাভ করিল।

অনেকে বিবেচনা করেন, আর্ন্তরক্ত আর
শরীর পোষণ রক্ত এক; যেহেতু প্রাচীন শক্তি-
তেরা বলিয়াছেন * স্ত্রী-লোকের শরীরের রক্ত
হইতে রক্তের উৎপত্তি হয়, ঐ রক্তই মানে
মানে তিন দিবস পরিষ্কার হয়। সুতরাং

• রক্তাদেব রক্তস্ত্রীণাং বাসিনানি ত্র্যাহংক্রবেৎ (স্বস্মৃঃ)

আর্দ্র রক্তও শরীর পোষণ রক্ত পৃথক্ হইল
 না। বস্তুতঃ শরীর পোষণ রক্ত আর আর্দ্র
 রক্ত এক নহে। যেহেতু আহার জ্বলিত রস
 পরিণামে রক্ত হয়, কিন্তু এই রস অনবশিষ্ট
 রক্ত হইতে পক্ষ দিমগের অধিক লাগেনা।
 * আহারজ রস হইতে আর্দ্র রক্তের সপ্তম
 ভিৎসে উৎপত্তি হয়, সেই রক্ত এক মাসে
 প্রকাশ পায়।

† স্ত্রী-লোকের ক্ষীরই স্তন্য রম্যের পর
 লক্ষ্যশর্ষ পক্ষান্তে যত্ন হইয়া থাকে। এবং
 রক্তঃস্রাব হওয়ার এই উচিত কাল হইয়াছে।
 যদিচ আমরা কদাচিৎ দেখিতেছি, কোন বা-
 লিকা দশমবর্ষে কিম্বা একাদশ বর্ষে রক্তঃস্রাব
 হয়। এবং কোন স্ত্রী এক লক্ষ্যশর্ষ অতী-
 তেও স্তন্যভী হয়। এই ক্ষতকে অকাল যত্ন
 করা যায়। এবং সেই আর্দ্র রক্ত পরিশুদ্ধ
 করে। এই অকাল যত্ন ব্রহ্ম হইয়া গড় হইলে

• রক্তে বি বসায় বক্ত বৎসমেহি জাতো। অংগে হস্ত
 বস্ত্র বস্ত্র বৃপচর মতিপ্রোতঃ প্রকাশিতঃ। (সুশ্রুতসংহিতা)
 † কদাচিৎ কদাচিৎ যতি পক্ষান্তে হয়। (সুশ্রুতঃ)

সঙ্গতজাত সন্তান দীর্ঘজীবী কিম্বা বলবান
হওয়ার প্রত্যাশা মাত্র থাকে না ।

ইহাও দেখা যাইতেছে, কোন যুবতী চতু-
দশ বৎসর হইয়াও স্তন্যমতী হয় না । এবং কোন
স্ত্রী-লোকের চত্বারিংশবৎসর অতীত না হইতেই
কতৃ বন্ধ হয় ; কিন্তু ইহাকে রোগের প্রভাব
বলিতে হইবেক, অতএব তাদৃশ স্ত্রীগণের
চিকিৎসা কদা অত্যন্ত বিধেয় । X

গভিণীচর্যা ।

গভিণীচর্যা লিপিতে হইলে আদৌ ইহা
লিখা কৰ্ত্তব্য নহে, কি কি কারণে গর্ভোৎপত্তি
হইতে পারে ও গভিণীর কি কি লক্ষণ
হইয়া থাকে এবং স্ত্রী পুরুষের কতম পরি-
নিত বয়সে গর্ভাবধান করিলে শুভ ফল প্রাপ্ত
হইতে পারে । এই স্থলে প্রথমতঃ গর্ভের
কারণ লিখা যাইতেছে ।

আয়ুর্বেত্তারা বলিয়াছেন, যেমন বায়ু, ক্ষত্র,
জল এই তিন শস্ত্রোৎপত্তির প্রতি কারণ
হয়, তদ্রূপ শুক্রশোণিত, বীজ, গর্ভাশয়
স্রোতঃ সাহারীয় রস জল, এই তিন শস্ত্রোৎপ

পাণ্ডুর প্রাতি কারণ হয়। বীজ, ক্ষেত্র, জল এই কারণ ত্রয়ের মধ্যে একতর অপরিপুষ্ট থাকিলে যেমন শস্তের অনুৎপত্তি কিম্বা কোন অংশে হানি হইতে পারে, তদ্রূপ শুল্ক পোষিত, গর্ভাশয়, আহারীয় রস, ইহার মধ্যে কোন বস্তু দোষিত থাকিলেও গর্ভের অনুৎপত্তি কিম্বা হ্রাসলক্ষ্যনি অথবা রুগ্ন কিম্বা অস্বাস্থ্য সম্ভাবন প্রসব হইতে পারে।

দীর্ঘ কালাবধিই আশ্রমের এই সংস্কার আছে, স্ত্রী পুরুষের সঙ্গম তিন প্রভেদে পত্তি হয় না, কিন্তু প্রাচীন পাণ্ডিত্যেরা বলিয়াছেন, * পরস্পর নারীষয়ের সঙ্গম হইলেও একতরাদ শুল্ক ত্যাগ হইয়া ** যথা ** (১) অন্যতরাদ গর্ভোৎপাদন অর্থাৎ সেই গর্ভে রক্ত আংশ ময় পিণ্ডবৎ পদার্থের উৎপত্তি হয়। | এবং শুভু

* বদান্যমাবুপেয়াতাং বুধস্ত্যৌকথকনং বুধস্তৌ
সুখমানানি মনস্তিত এজায়তে। (সুশ্রুতঃ)

† শুভুয়াতা যদনাবী অগ্নেইমবন মা বিলাং অর্থাৎ
বাহুবদনে কুক্ষৌ গর্ভং করোতিহি। অসি মণিবিবর্তে ত
পতিয়া গভনকণং। কললং জায়তে তস্যা বহিঃতং
পৈতৃকং পৈঃ। (সুশ্রুতঃ)

জা তা কে নি যুবতী সপ্নেতে মৈথুন প্রাপ্ত হইলে
তাহার আত্মব রক্ত সমীরণ গ্রহণ করিয়া কু-
ক্ষিতে গত করে ।

যথা (১) অনেক বলেন স্ত্রী-লোকের শুক্র
নাশ, কিন্তু সে কথা প্রামাণ্য করা যায় না,
যেহেতু কদাচিত্ত স্ত্রী লোকের মেহ যোগে
দৃষ্ট হয় এবং প্রাচীন প্রসিদ্ধ আয়ুর্বেদজ্ঞারাও
মানাবিব তর্ক ও অনুকূল দ্বারা স্ত্রী-লোকের
শুক্রের সত্ত্বা স্থিতি করিয়াছেন, কিন্তু একথা
সমস্ত স্ত্রীনার কার্যেই হইতেন, সুতরাং স্ত্রী
সদৃশ স্ত্রী-লোকের শুক্র কদাচই হয় না ।

মেহ গভিণীর গর্ভ লক্ষণ নামের প্রেরণ
হয় । এবং প্রাচ্যতে উপাধিক শূণ্য থাকে অর্থাৎ
মগ, কেশ, দন্ত, ঘর্ষিত, প্রভৃতি রাজস্বতীকুল
উৎপন্ন হয় । * কারো কারো উদৃশ বিষয়ও
আছে, যুবতী যদি কোন প্রকার কষ্টবশত
পুরুষের শুক্র ভক্ষণ করে, তা শুক্র কোন প্র-

* পুরুষের শুক্র সংযোগ হইয়া স্ত্রী-লোকের আত্মব
বদ্ধ হইয়া সে সকল পিওবৎ শদর্থে উৎপন্ন হয় তৎ সমু-
দয়কে আমরা শুক্রবৎ যোগ বিশেষ মন্যমান করি ।

কার আঁঠুর রক্তের সহিত সংযোগ হইলে তাহাতেও গর্ভোৎপত্তি হইতে পারে।

অত্র বিষয়ে এই একটি জনশ্রুতিকোণ তাঁহারা প্রমাণ স্বরূপ গ্রহণ করেন যে, নমূর ও ময়ূরীর পরস্পর সঙ্গম হয় না। তাহারা গর্ভাশয় নললে জলনাবলির দর্শন করিয়া পরমৌৎসুক্য মানমে নৃত্য করিতে থাকে, তাহাতে ময়ূরের বীয়া স্থলিত হয়, ময়ূরী তাহা ভক্ষণ করিয়া গর্ভ ধারণ করে। এবং স্বগণের সঙ্গমাবসানে যদি ভূগর্ভে বীয়া পাত হয়, তবে শুণীগণ তাহার লেহন করিয়া ভক্ষণ করে। তাহাতেই গর্ভবতী হয়। ফলতঃ এই সকল কথার কত দূর সত্যতা আছে, তাহা যত্ন সহকারে নিরূপণ করিয়া বলিতে পারি না। বিশেষতঃ তাহাতে যত্নশীলও হই নাই। যাহা হউক, শুধু ভক্ষণ করিলে তাহা গর্ভাশয়ে পতিত হইতে পারে কিনা এবং কি প্রকারেই বা গর্ভাশয়ে ভক্ষিত শুক্রের গঠন হইবে, এই সকল বিষয়ের বিস্তারিত উল্লেখ করা এই ক্ষুদ্র গ্রন্থের উদ্দিষ্ট নহে। সুতরাং তাহা বিস্তারিত লিখিয়া পুস্তক বাহুল্যে কান্ত থাকিলাম।

অধুনা জিহ্বা অনেক রোগ দেখা যাইতেছে, তাহাতে গর্ভিণীর প্রায় উদর বৃদ্ধি, শরীরের অলসতা, প্রভৃতি হইয়া থাকে। তদ্ব্যতীত অনেক গর্ভ বলিয়া নিঃসন্দেহ স্বীকার করেন। কেহ বা যথার্থ গর্ভ হইলেও গুল্ম বিবেচনা চিকিৎসা করিয়া সকল অন্তরায় উপস্থিত করেন। অতএব সকলমাত্রার প্রত্যয় গর্ভের প্রকৃত লক্ষণ এবং গুল্মের লক্ষণ প্রকাশ করা উচিত বিবেচনার প্রথমতঃ গর্ভিণীর লক্ষণ লিখিতে প্রবর্ত্ত হইলাম।

* যুবতী গর্ভবতী ভইলে কৃষ্ণমুগের কৃষ্ণমুগ, রোমাবলির উদ্যম, নয়ন পক্ষ্মপক্ষ্মের পরস্পর সংমীলন, অকস্মাৎ বমন, স্নিগ্ধ জীবো ও উদ্বোধ, লাল প্রাণের অজ্ঞানবদন প্রভৃতি হয়। প্রায় উদর, শরীর প্রভৃতি প্রকৃত হইতে থাকে। অতএব যুবতী গর্ভবতী

• স্তন্যোঃ কৃষ্ণমুগা রোমাবলিঃ স্তন্যোঃ অক্ষিপক্ষ্মপক্ষ্মপক্ষ্মঃ সংমীলন্তে বিশেষতঃ অজ্ঞানভ্রমঃ স্নিগ্ধ জীবো ও উদ্বোধঃ প্রাণের অজ্ঞানবদনঃ প্রভৃতি গর্ভলক্ষণং । (সুত্রঃ)

সভা করে। স্বভাবতঃ অনেক বস্তুতে অক্লিষ্ট হয়। তৎপর নাস সংখ্যা প্রবন্ধ হইলে শ্বাস-শরীর এবং গর্ভস্থিত সন্তানের হস্ত পদাদি চালনা গতিগৌল লক্ষ্য করিতে পারে।

রক্তজ গুল্ম রোগেরও প্রায় ঐ সকল লক্ষণ হইয়া থাকে; কিন্তু গর্ভের গতিত এই ব্যক্ত বৈষম্য যে, গর্ভ হইলে * গর্ভস্থিত বালক হস্ত পদাদি অঙ্গ প্রত্যঙ্গের চালনা করে, রক্ত গুল্ম রোগ হইলে ঐ সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি চালনার অনুভূত হয় না। কেবল পিতৃবৎ বস্তুর সঞ্চালন ও বেদনার অনুভূত হয়।

অধুনা গর্ভোৎপাদনের উচিত কাল বক্তব্য জানয়ে অকাল গর্ভোৎপাদনের দোষ এবং অকাল গর্ভোৎপত্তির কারণ ব্যক্ত করা উচিত বোধ হইতেছে।

ইন্দ্রাদীং বন্ধ মাণ্ডাজ্যের ইত্যন্ততঃ চক্ষুনি-
ক্ষেপ করিলে বিলক্ষণ নিরীক্ষণ করা যায়, কি

* যঃ স্পন্দতে পিণ্ডিত এবং ঐচ্ছিকিরাং মশলঃ সম-
গর্তনিকঃ। সরোবির জীতবএব শুশ্রো মাসে বাভীতে
দশমে চিকিৎস্তুঃ।
(মাধবঃ)

ছোট, কি বড়, কি ভদ্র, কি অভদ্র, আর সক-
লের গৃহেই অত্যন্ত নব নব বালিকা বধূগণ,
স্বপ্রসূত অতি ক্ষুদ্রতম মূর্ছ শিশু কোড়ে ক-
রিয়া হাত প্রহাস্য করিতেছে। সংপূর্ণ গর্ভ-
লক্ষণ। কোন অত্যাশ্চর্য বয়স! নব-বালিকা গর্ভ-
ভাবে মস্তুরা হইয়া অতি ক্ষুদ্র বয়সেও অশক্ত!
সহসা বসিয়াছে। সংপূর্ণ বয়স। কাঁদিতেছে,
কোন নবীন পুরুষ মস্তদশ বয়স প্রাপ্ত হয় নাই,
কোন না মোড়ল মোড়ল সংপূর্ণ হয় নাই,
এ সকল শিশু কণ্ঠস্বর কোড়েও আপন
স্থাপন শিল্পগণ নৃত্য করিতেছে। কি আ-
শ্চর্য! অসংখ্য বাল্যগণেরও বালক। তরল-
লোকনে নান কতই কোতুক তরঙ্গ প্রবাহ
পরিবর্তিত হইতে থাকে।

কিষকিন পত্র স্নানায়, সেই অত্যাশ্চ-
র্যবয়স! গর্ভবতীরা কেবল মূর্ছ শিশুর প্রসূ হই
লেন, কেহ বা অপূর্ণাঙ্ক অজ্ঞ প্রসব করি
লেন, কেহ বা প্রসব যাতনা সহ্য করিতে না
পারিয়া অকালে করাল কাল কবলে পতিত।
হইলেন। আরবার ইহাও দেখা যায়, অত্যাশ্চ-

এমন পুরুষগণের কোন শিশু রোগ জন্মায়, কোন শিশু অস্থি চর্মাশিশু ক্ষীণেন্দ্রিয় অধীন জীবী, কোন শিশু অসুস্থ হইয়াছে। হায়! তখনই বা মনের কি ভাব হইয়া থাকে! ঈদৃশী দুর্ঘটনা প্রায়ই হইতেছে। তাহার কারণ কি? ইহার অনুসন্ধান করা অসম্ভবাবস্থার অবশ্য বর্ত্তব্য বোধ হইতেছে।

অনেকে বলিয়া থাকেন “ঈদৃশী ঘটনা ঈশ্বর ইচ্ছা বশতঃ হইয়া থাকে,” আমরা তাঁহারদিগের এই কথা মাত্রের প্রতি বিশ্বাস করিয়া দোষানুভাবিনী ঈদৃশী ইচ্ছাতে দোষ মণ্ডন করিতে পারি না। যেহেতু কোন কারণ ভিন্ন, পুত্রম্ দয়াবান্ ন্যায়বান্ সৰ্ব্ব মঙ্গলানয় জগদীশ্বর কুদ্ৰতম শিশুগণের প্রতি ঈদৃশী নিকৃষ্টতম, নির্দয়া ইচ্ছা চরিতার্থ করেন ইহা কোন মতেই যুক্তি সিদ্ধ হয় না।

ঈদৃশী অদূরদর্শী অনেক আছে বটে, তাহারা যে সকল ঘটনার কারণ সাক্ষাৎ প্রত্যক্ষ করিতে না পারে, তাহার প্রতিই ঈশ্বর ইচ্ছা কারণ স্বীকার করে, কিন্তু সুখ, দুঃখ, অকাল

মৃত্যু প্রভৃতি যে বেবল স্বীয় কর্মানুকূপ কল,
অথাৎ সদসন্নিয়মানলম্বন দ্বারা হইয়া থাকে,
দূল দর্শনের তৎপ্রতি লক্ষ রাখিতে করে না।
জগদীশ্বর প্রাণিদিগের আহার ব্যবহারাদি
নিয়মের মহিমা জীবনের উদৃশ সম্বন্ধ বহুমূল
করিয়া দিয়াছেন যে, যথা নিয়মের অনুগামী
না হইলে অসুখ, দুঃখ, বেগ, শোক প্রভৃতি
দুঃখ সমস্তই অবশ্যই করিতে হইবে।

অর্থাৎ অসুখভোগিনী মনুষ্যের *
অজ্ঞাপরায়ণতা, অর্থাৎ সজ্ঞা বিহীন উপহিত
সম তৎসমুদায়ের প্রতি কেবল ঈশ্বরইচ্ছা কা-
রণ বিবেচনা করিয়া, স্বদোষাপনয়ন, কিম্বা
বিপৎ প্রতিকারের চেষ্টা করিতে কোন বুদ্ধি-
বান ব্যক্তি ফ্রটি করেন না—যেমন কোন ব্যক্তি
শত্রুর কিম্বা গোহত্যা অথবা হ্লাহল ভয়
করিলে কেবল ঈশ্বরইচ্ছাবলম্বন করিয়া নিপা-
ণী কি নির্দোষী হইতে পারে না—যেমন
আনারদিগের কোন অপচয় সময়ে কেবল ঈশ্বর

বুদ্ধিক্ত অপরাধ।

ইচ্ছা বিবেচনায় স্ব স্ব রক্ষার্থ যত্ন করিতে ক্রটি করি না—যেমন কোন ব্যক্তি রুগ্ন হইলে কেবল ঈশ্বর ইচ্ছাতে নির্ভর করিয়া তৎপ্রাতিকারে ক্রটি করে না, তদ্রূপ শিশু ব্যাপৎ ও গর্ভ ব্যাপৎ প্রভৃতির কারণ অনুসন্ধান করিয়া সেই সেই বিপৎ হইতে সাবধান থাকিতে এবং প্রাতকারের যত্ন করিতে ক্রটি করা কোন মতেই উচিত হয় না ।

সংপ্রতি গর্ভ ব্যাপৎ ও শিশু ব্যাপদের কারণ অনুসন্ধান করিতে হইলে অল্প বয়সে সম্ভানোৎপাদন, পিতা মাতার শুক্র জোর্ণিতের অপরিশুদ্ধতা, গর্ভবতীর অত্যাচার, শিশু পালনের অপটুতা, এই কতিপয় প্রধান কারণ দেখা যায় ।

অদ্য পর্য্যন্তও ঈদৃশ অদূরদর্শী লোক অনেক আছে, তাহারা তরুণতর পুরুষের সম্ভানোৎপাদন দর্শন করিয়া মৌভাগ্য স্বীকার করে; কিন্তু একরারও ইহা বিবেচনা করে না, যেমন সুপক্ব কলের বীজ রোপণ করিলে উত্তম শস্যের উৎপত্তি হইছে পারে, অপরিপক্ব

ফলের বীজ রোপণ করিলে তাদৃশ শস্য উৎপন্ন হয় না, তদ্রূপ জী-পুরুষ উপযুক্ত বয়সে প্রাপ্ত হইলে অর্থাৎ শোণিত ও শুক্র মতেজক হইলে তাদৃশ সম্ভাবন উৎপন্ন হইতে পারে, অল্প বয়সে তাদৃশ সম্ভাবন উৎপন্ন হইতে পারে না। বিবেচনা করিলে ইহা মনে হইতে পারে, পিতা মাতার শুক্র শোণিতই শরীরের প্রধান কারণ, সেই শরীরাত্তর শুক্র শোণিত যদি দুর্বল কিম্বা দুর্বিত থাকে, তবে সম্ভাবন যেন মন্দ ও নিরোপী হইবে তাহা বারমাস কি ?

প্রাচীন অয়ুর্বেদে বলাইছে, ৪ অপূর্ণ দ্বাদশ বর্ষ যুবকীতে অপূর্ণ বিংশতি বর্ষ পুরুষ গর্ভে প্রবেশ করিলে সম্ভাবন গর্ভেতেই নষ্ট হয়। যদি বা সমজীব সম্ভাবন প্রদত্ত হয়, তবে দীর্ঘ জীবী হয় না। কিয়ৎকাল জীবিত থাকি-

• উন দ্বাদশ বর্ষীয়ান্ প্রাপ্ত বিংশতিঃ পূর্ণাঃ জীবন্তি যদিবা গর্ভঃ গর্ভস্থঃ সবিপদতে। জাতেবা ন বিজীবে জীম্বহা দুর্বলেন্দ্রিঃ। তস্মাদত্যন্ত বালায়াঃ গর্ভস্থান নকারমেৎ। (সুশ্রুতঃ)

লেও দুর্ব্বলেন্দ্রিয় হয়। অতএব অত্যপ্প বালা স্ত্রী-তে গর্ভোৎপাদন করিবে না।

কোন কোন পণ্ডিত বলিয়াছেন, “স্ত্রী ষোড়শবর্ষী না হইতে এবং পুরুষ পঞ্চ বিংশতি বর্ষ না হইতে গর্ভোৎপাদন করিবে না।

আমরা মচরাচর দেখিতেছি, ইদানীন্তনীয় অনেকেই অল্প বয়সে সম্ভান উৎপন্ন হই-
তেছে; কিন্তু গণনা করিয়া দেখিলে বত সম্ভান
উৎপন্ন হয় তাহার অর্দ্ধেক জীবিত দেখা যায়
না। বাহারা জীবিত থাকে তন্মধ্যেও অধিকাংশ
শই রুগ্ন ও দুর্ব্বল।

অল্প বয়সে সম্ভানোৎপাদন দ্বারা যে
কেবল [শিশুব্যাপদ্] এই একটি মাত্র দোষ
ঘটনা হইতেছে, এমনও নহে। ঐ হতভাগ্য
শিশুগণের জনক জনমীরও নানা প্রকার অশুভ
দণ্ডার হয়। হা! এই গুরুতর অমঙ্গল কি
উপলব্ধ করিয়া এতদ্দেশের প্রায় গৃহে গৃহেই
বিস্তার করিতেছে, তাহার তথ্যানুসন্ধান করি-

লে নিশ্চই বোধ হয়, যে শৈশব বিবাহ। এই এক
মাত্র শৈশব বিবাহই অল্প বয়সে সন্তানোৎ-
পাদন করাইয়া শিশু ব্যাপকের কারণ হই-
তেছে। এই শৈশব বিবাহই পুরুষকে অমু-
চিত বয়সে স্ত্রী-সংসর্গ করাইয়া আয়ু-ক্লয় ও
বলক্ষয় এবং চিররুগ্ন করিতেছে। এই শৈশব
বিবাহই অমুচিত বয়সে কান রিপূর প্রাবল্য
জন্মাইয়া মেঘা ও বুদ্ধির পৰ্বতা করিতেছে।
এই বিগত সৌভাগ্য বঙ্গদেশে শৈশব বিবাহ-
ের প্রথা এখন বহুসূতা হইয়া উঠিয়াছে যে-
দেশীয় লোকেরা বালকের অক্টোবর্ষ অতীত না
হইতে এবং কন্যার পঞ্চমবয়স অতীত না হই-
তেই বিবাহ দিতে সচেষ্ট হইয়া থাকেন। শৈশব
বিবাহ দৃষ্টি কামরা জাহারা পরনাহ্লাদ এবং
আপনারে রুতর্থে স্থীকার করেন। কি আশ্চ-
র্য! ইহাতে আফ্রাদের বিষয় কি? শৈশব
বিবাহ কি শাস্ত্র মত? না, যুক্তি মত? না,
চির প্রচলিত, কিয়ৎ অত্যন্ত পুণ্যজনক? ইহার
কিছুইতো নহে। বরং ধর্মশাস্ত্রের উদ্বাহ নিমিত্ত
স্ত্রী-পুরুষের যে বয়স্ নিরূপিত আছে তাহার

বিপরীত হইয়াছে * এবং যুক্তি বিরুদ্ধও হইয়াছে। ঐন্দ্রী প্রথা পূর্বাধি প্রচলিত আছে নগিয়াও স্বীকার করা যায় না। যেহেতু পুরাণাদি ইতিহাসে তাহার প্রসঙ্গ প্রায় শুনা যায় না। অতীর্থ পুণ্য লাভ হইবে বলিয়াই বা কিপ্রকার স্বীকার করা যায়। বরং অল্প বয়সে বিবাহ দ্বারা অনেকেই দেখিতেছি। ইহা প্রত্যক্ষ দেখা যায়, যাহারা অল্প বয়সে বিবাহ করিয়া অপ্রাপ্ত যৌবনাবধি স্ত্রী-সন্তোষ করিতেছে, তাহারা ক্রিয়াকালের নিমিত্তও স্বাস্থ্য ও মনঃশরীর অবস্থিতি করিতে পারে না। সুতরাং পুণ্যজনক না বলিয়া এক প্রকার পাপজনক বলিলেও বলা যাইতে পারে।

পুরুষের অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি সকল সম্পূর্ণ না হইতে স্ত্রী সন্তোষ দ্বারা স্তম্ভিত করিলেই শরীর ক্লম ও দুর্বল এবং ইন্দ্রিয় সকল নিশ্লেজ হইবে, মেধা নষ্ট হইবে, বুদ্ধির ভ্রাস

* ত্রিশদর্শোবহেৎ কন্যাং হৃদাং দ্বাদশবার্ষিকাং।
জাক্তবর্ষোন্মবর্ষাং বা ধর্মোদীর্ঘতি সত্বরঃ। মনুঃ। অথাত্ম
পক্ষবিংশতি বর্ষায় দ্বাদশবর্ষীয়াবুদহেৎ। (আয়ুর্কৌদ)

হইবে সন্দেহ নাই; কিন্তু বিংশতি বর্ষের মধ্যে পুরুষের অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি সকল সম্পূর্ণ হয় না। তাহার প্রত্যক্ষ এই, কোন পুরুষের বিংশতিবর্ষ পর্যন্ত দন্ত উৎখত হইয়া থাকে। কারো বা বিংশতিবর্ষ পূর্ণ না হইলে শুষ্ক প্রকৃতির উৎপত্তি হয় না।

অল্প বয়সে প্রী-সংক্রাম করিলে, যেমন পুরুষ দীর্ঘজীবী এবং বলবান্ হয় না, তদ্রূপ মহিলাও বলবান্ কিম্বা দীর্ঘজীবী হইতে পারে না এবং সন্তানের বৃদ্ধি রুতিও অত্যাৎকুণ্ট হইতে পারে না।

পুরুষ বিংশতিবর্ষ অতীত হইলে এবং প্রী-সংক্রাম কাল পর্যন্ত অতীত হইলেই সন্তানোৎপাদনের কাল প্রাপ্ত হয়; কিন্তু পুরুষের পঞ্চ বিংশতিবর্ষ অবধি পঞ্চাশবর্ষ বয়সের মধ্যে, প্রী-সংক্রামের ষোড়শ বর্ষাবধি চত্বারিংশবর্ষের মধ্যে যত্নপূর্ণ উৎকৃষ্ট সন্তান উৎপন্ন হইতে পারে, তদিতর কালে তাদৃশ উৎকৃষ্ট সন্তান উৎপন্ন হইতে পারে না।

গর্ভবীর লক্ষণাবেক্ষণ দ্বারা গর্ভ কৃত

নিশ্চিত হইলে তাহাকে অতি সাবধানে রাখ
কর্তব্য। যেহেতু গভিণীর অস্থিত আহার
আচরণ দ্বারা মূত্রগর্ভ, মূতগর্ভ, গর্ভশ্রাব, এবং
সন্তান অস্পায় অথবা দুর্বলী কিম্বা চিররোগী
হয়। অতএব সর্ব সাধারণের জ্ঞাপনার্থ গার্ভ
বতীর কর্তব্যাকর্তব্য বিদিত করা অত্যাবশ্যক
বিবেচনায় প্রথমতঃ সামান্য বিধি লিখিতেছি।

ব্যায়াম, উপবাস, ভারবহন, দিবা শয়ন,
রাত্রি জাগরণ, শোক, বানাদি আত্মোৎসেদ, ভয়,
উৎকটাসন, একান্ততঃ স্নেহক্রিয়া, ব্রতনোক্ষণ,
বেশময়ূষণ, গর্ভবতী স্ত্রী-মকল করিবে না।
* এবং মলীন বিকৃতাদি স্পর্শ করিবে না, তুর্দ-
র্শন কিম্বা তুর্গন্ধ, অথবা অত্যন্ত তৈলাভ্যঞ্জন,
গাজ্রোংগাদন, অভিষ্যত, তীক্ষ্ণ উষ্ণ নিষেবন,
নিঘনাশন, গর্ভপীড়ন, এবং মানসিক কিম্বা
আগন্ত কোন উপতাপ নিষেদন, পয়ুৰ্ঘাতি
কুখিত ক্লিন্ন উপমেবন, উচ্চ স্থান হইতে অধঃ
স্থান গমন, অধঃস্থান হইতে উচ্চ স্থান গমন,
উচ্চাঙ্গনে শয়ন, উচ্চাঙ্গনে উপবেশন, বহুনি-

* মলীন বিকৃতাদিনিগাতানি নম্পশেৎ। (সুশ্রুতঃ)

স্ক্রমণ, উদ্বিগ্ন কথা, শূন্যাগার, শ্মশানভূমি,
ক্রোধ, উচ্চকথা এই সকল পরিবর্জন করিবেক ।
গর্ভিণীর সহিত সঙ্গম করিবে না ।

গর্ভিণী সঙ্গম যেমন * পুরুষের অনারোগ্য
কর এবং অনাযুয্য করা হয়, তদ্রূপ গর্ভপাত
কিন্তু মূচনভাদি গর্ভ বিকৃতিরও কারণ হয় ।
গর্ভাভিনাশ অর্থাৎ যে কর্ম করিলে গর্ভাশ-
য়েতে প্রাদাত প্রাপ্ত হয়, এবং বিষম ভোজন
অথবা গর্ভাশয়ের মর্দনাদি দ্বারা অবগীড়ন
প্রভৃতি করিলে গর্ভস্থ সন্তান পাতিত হয় ।
অথবা এই সকল কারণ বশতঃ মূচনভাদি রোগের
উৎপাদন হয় ।

গর্ভিণীর কোন ব্যাধি কিম্বা মানসিক
অথবা * গর্ভ কোন উপতাপ দ্বারা গর্ভস্থ স-
ন্তান নীড়িত হইলে গর্ভেতেই বিপদ প্রাপ্ত
হয়, অথবা হইলেও চিররোগী হয় । অতএব

* তচ্চ প্যনামুমা মনারোগ্যং গর্ভিণ্যা গর্ভপীড়্য-
বাস্তাৎ । (সুশ্রুতঃ)

† মনসা গন্ততির্গীত কপতাপৈঃ প্রপীড়িতঃ । গর্ভো-
বাপদাতেকুক্ষৌ ব্যাধিতিষ্ঠ নিপীড়িতঃ । (সুশ্রুতঃ)

পূৰ্ব্বোক্ত নিয়ম পালনে যত্নপূৰ্ণ সাবহিত হইবে, গৰ্ভিণীর ভাবি ব্যাধির অনুৎপাত্তির নিমিত্তও তত্নপূৰ্ণ সাবধান থাকিতে হইবে ; এবং উৎপত্তি ব্যাধির প্রতিকারে কাল তীতিক্ষা না করিয়া যাহাতে অবিলম্বে রোগ বিয়োগ হইতে পারে তদ্বিবরে যথেষ্ট চেষ্টিত থাকিবে। গৰ্ভিনীর শরীর সুস্থ থাকিলেই গৰ্ভস্থ সন্তান সুস্থ থাকিতে পারে।

গৰ্ভবতীরা বজ্রস এবং বদুগ্ধ দ্রব্য আহার করে, গৰ্ভস্থ সন্তান সেই সেই রস আশ্বাদন করিয়া জীবন ধারণ করে, এবং সেই সেই গুণ প্রাপ্ত হয়। অতএবই গৰ্ভিনীর পক্ষে বিনষ্ট, বিদাহি প্রভৃতি দ্রব্য এবং বাতাদি বৈগুণ্য কারক কিম্বা রসাদিখাতু দূষক কোন আহার কর্তব্য নহে।

অনেকে বলিয়া থাকেন, গৰ্ভবতী বজ্রপ অশন করে তাহার সন্তান তদ্বর্ণ হয়। কেহ বলিতেছেন, পিতা মাতার শুক্র শোণিতে যে ধাত্বংশ প্রধান থাকে সন্তান তদ্বর্ণ হয়। যথা।

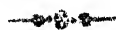
* জল ধাতুংশ প্রধান থাকিলে নৌরবর্ণ হয় ।
পৃথিবী ধাতুংশ প্রধান থাকিলে কৃষ্ণবর্ণ হয় ।
জল ও আকাশ এই দুই ধাতুংশ প্রধান থাকিলে গৌরবর্ণ মিশ্রিত বর্ণ হয় ।

মনুষ্যের বাতাদি প্রকৃতি ভেদেও বর্ণ বিভেদ হয় । সে সকল স্বত্র স্থলে উল্লেখ করা নিম্নপ্রদত্ত বিবেচনার ফল থাকিলাম ।

গর্ভবতীতে স্ত্রী-গণেরা বজ্রপ চিন্তা করে, কিম্বা অশ্রু করে বা দর্শন করে, অথবা ব্যবহার করে সন্তান ও ভজ্রপ হয় । কোন কোন গর্ভবতীর গর্ভ কঠিন মর্কট প্রভৃতির আকৃতি বিশিষ্ট নানা প্রকার কদাকার সন্তান উৎপন্ন হইয়া থাকে । তাহার কারণ কোনও গর্ভবতীর নিশ্চয় করিয়াছেন, গর্ভবতীরা সর্বদা বজ্রপ চিন্তা করে বা দর্শন করে, সন্তান ও ভজ্রপ হয় । কেহ বা পূর্বকৃত অদৃষ্ট বলিয়া মিত্তান্ত করেন । যাহা হউক ছুশ্চিন্তা প্রভৃতি যে গর্ভবতীর অকর্তব্য কর্ম তাহার আর মন্দেহ নাই । গর্ভ-

* অবশ্যতঃ গৌরং পৃথ্বীকৃষ্ণং পৃথ্বীকাশ ইষৎশ্রামঃ
তোমাংশঃ গৌরশ্রামঃ । (সুশ্রুতঃ)

নীল এমন কি বিপদ আছে যে চুশ্চিন্তা, শোক, ভয়, ক্রোধ, অভিঘাত প্রভৃতি অন্যান্য বাত মিশ্রণ কর আহার ব্যবহাব দ্বারা তাহার উৎপত্তি না হইতে পারে? বস্তুতঃ গতি নীর উচিত হে শোক, ভয়, চুশ্চিন্তা, ক্রোধ, পরিশ্রম, অগ্নি মস্তাপ, প্রভৃতি নিমিত্ত আচরণে নিরুত্তা থাকিয়া উত্তম দশন, উত্তম প্রবণ, সদালাপ, মৎসঙ্গ, উপযুক্ত ভোজন প্রভৃতি শারীরিক ও মানসিক সুনিয়ম দ্বারা ভাদী ও বর্তমান সুখের রক্ষা করেন। সৰ্বদা সুনিয়মে থাকিলেই শরীর ক্রমশঃ থাকিয়া নিকপদবে প্রসব ও মৎসঙ্গ-তির উপলক্ষি হইতে পারে সন্দেহ নাই।



অথ মানান্য বিধি।

গতি নী প্রথম মাসে দ্বিতীয় মাসে ও তৃতীয় মাসে নধুর শীত জল, স্নিগ্ধ ও হৃদয়দ্রব্য, প্রভৃতির উপসেবন করিবে। বিশেষতঃ তৃতীয় মাসে যক্ষিক ধান্যের অন ও দুগ্ধ ভোজন করিবে।

চতুর্থ মাসে দুগ্ধ, নবনী, হরিণ মাংস, রস এবং চিত্ত সুখকর দ্রব্য ভোজন করিবে। পঞ্চম মাসে যুত দুগ্ধ যুক্ত ভোজন করিবে। * কোনও পণ্ডিতেরা বলিয়াছেন, চতুর্থ মাসে দধি, পঞ্চম মাসে দুগ্ধ, ষষ্ঠ মাসে যুত দ্বারা ভোজন করিবে।

। গর্ভিণী পঞ্চম মাসাবধি ভোজনীয় যে সকল দ্রব্যের ইচ্ছা করিলে তাহাকে সেই সেই অভিলষিত দ্রব্যই প্রদান করিতে হইবে। নচেৎ কুস্ত, পঙ্খু, খঞ্জ, জড়, বামন, বিকৃতাক্ষ, অক্ষ ইত্যাদি প্রকার সম্ভানের প্রসব হইতে পারে।

এবং অভিলষিত দ্রব্যের অলাভ জন্য এক প্রকার ছর্দিরোগ উৎপন্ন হয়, তাহাকে দৌহ-

* কেচিভু চতুর্থো দধী পঞ্চমো পয়সা ষষ্ঠে মর্পিযেতি ।
(স্মৃতিঃ)

† মাযদ্যদিচ্ছেৎ তন্তসৈ্য প্রদদ্যাৎ অন্যথা কুব্জং প-
ঙ্খুং খঞ্জং জড়বামনং বিকৃতাক্ষ মনক্ষং বা প্রসূতং জন-
যতি ।
(স্মৃতিঃ)

দজা ছর্দি বলে। * গর্ভবতীরা অতীষ্ট দ্রব্য লাভ করিলে দীর্ঘ্যবান্ ও দীর্ঘজীবী মন্তান প্র-
মন করে। অতএব ইষ্ট দ্রব্য অবশ্য প্রদেয়।

যষ্ঠ নামে কষ্টকারী সিদ্ধহৃত কিম্বা যবাগু পান করাইবে। সপ্তম নামে পৃথক্ পর্ণাদি সিদ্ধহৃত এবং বিদারী গন্ধাদি সিদ্ধহৃত পান করাইবে।

† অষ্টম নামাবধি উদরস্থিত কুপিত মল শোধনার্থ এবং বায়ুর অনুলোমনার্থ ছুগ্ধ এবং মধুর কষায় সিদ্ধ তৈল দ্বারা অনুবাসন করা-
ইবে। বায়ুর অনুলোমন ইহিলে নিরুপদ্রবে প্রসব হয়। অষ্টম নামের পর প্রসব কাল পর্যন্ত সিদ্ধ যবাগু এবং হ্রিগ্ন মাংস রসাদি ব-
ভোজন করাইবে। গর্ভিণী এই প্রকার নিয়ম প্রতিপালন করিলে স্নিগ্ধা ও বলবতী থাকিয়া নিরুপদ্রবে প্রসব করে।

* লক্ক দৌহদাহি বীর্ষ্যবস্তুঃ চিরানুবৎ অপত্যং প্রসূ-
য়তে। (সুশ্রুতঃ)

† পুরাণ পুণীষ শুদ্ধার্থঃ অনুলোমনার্থঞ্চবাযোঃ ততঃ
পয়ো মধুর কষায় নিদ্রেন তৈলেনানুবাসয়েৎ অনুলোমেহি-
বায়ৌ সুখং প্রসূয়তে নিরুপদ্রবাচ ভবতি। [সুশ্রুতঃ]

প্রসব কালেঃ কিছুই নাই।

নবম মাসে, কেহবা দশম মাসেও কেহবা একাদশ মাসে এবং কেহবা ত্রাদশ মাসেও প্রসব-
বিধী হয়। ত্রাদশ মাসের পর প্রসব না হইলে
তাহাকে চিকিৎসা করা হয়।

প্রসবের সময়ঃ হইলে কুশি শি-
খিল বেগ বহন করে। পৃষ্ঠ বেদনা হয়, জজ্ঞা ও
কটীতে বেদনা হয়। পৃষ্ঠ বেদনা হয়, মূত্র ও
পুণ্ড্রাঘ্রাণ্ড প্রবাহ উপস্থিত হয়। প্রসব
স্বাক্ষরেঃ নিম্নলিখিত হয়।

অথ সূতিকাচর্যা।

অধুনা লঙ্কাদেশে সূতিকারমণীর পক্ষে যে
সকল নিয়ম প্রচলিত আছে তন্মধ্যে অনেকই
ছানিয়ম অর্থাৎ অস্বাস্থ্যকর। কোন কোন প্র-
দেশে সূতিকা গৃহের নির্মাণ প্রণালীঃ

• জাঃইহি শিখিলে কুক্ষৌ মুক্তে হৃদয় বন্ধনঃ সঃ
জঘনে নারী জেয়া সন্ত প্রজায়িনী। তত্রোপস্থিতঃ সঃ
বায়ঃ কটী পৃষ্ঠ সমস্তাঃ বেদনা তবত্যাভীক্লঃ পৃষ্ঠে বঃ প্র-
বৃত্তির্নৃত্যঃ প্রসিচ্যতে যোনিমুখাঃ শ্লেষ্মাচ। (৩৩ শ্লোকঃ)

অনর্থকরী যে তাহা চিন্তা করিলে চিত্ত ব্যাকুল
 লিত হয়। তৎ প্রদেশীয়েবা প্রসব হওয়ার অ-
 ব্যবহৃত প্রাক্কালে প্রাক্কনোপরি ক্ষুদ্র স্মৃতি-
 কা গৃহ প্রস্তুত করে। তদ্বারা কেবল প্রসবিনীর
 লজ্জা রক্ষা করা হয়। সামান্যতঃ যে যে নিয়মে
 গৃহ নির্মাণ করিলে গৃহ স্বাস্থ্যকর হয়, স্মৃতিকা
 গৃহের নির্মাণ সময়ে তাহার কিছুই বিবেচনা
 করা হয় না। উক্ত গৃহে উপযুক্ত সূর্য্য কিরণ
 এবং সমুচিত বায়ু প্রবেশ করিতে পারে না।
 বিশেষতঃ ঈদৃশ নীচ স্থানে গৃহ নির্মিত হয় যে,
 তদ্বারা স্বাস্থ্য রক্ষা দূরে থাকুক বরং স্বাস্থ্য-
 র যাবপর নাই অনিষ্ট সঞ্চার হয়। তাদৃশ
 নীচ গৃহে অবস্থিতি করা যখন সাধারণ বয়স্ক
 বলিষ্ঠ জনেরও অনিষ্ট হইতে পারে, তখন নব
 প্রসূত ক্ষীণজীবী কমনীয় সন্তানের যে অনিষ্ট
 হইবে তাহাতে আর সন্দেহ কি? উক্ত নীচত-
 র স্থান অতিশয় শীতল, তাহাতে বাস্তব্য ক-
 রিলে মনুষ্য মাত্রেয়ই অক্ষ প্রহ, ওজরাদি রোগ
 হইতে পারে, স্মৃতরাং স্মৃতিকাও নবপ্রসূত
 সন্তানের বিকারোৎপন্ন হওয়া কোন মতেই

অসম্ভব নহে। বিশেষতঃ বর্ষাকালে সন্ধ্যা বে-
কালে উদ্ধাধঃ জনপূর্ণ থাকে, দুর্ভিক্ষের সময়
তৎকালে যে প্রমত্তবিনী হয়, হা! তাৎক্ষণিক দুঃ-
সহ যত্নবাহু মুক্তিবিহীন নিপাতনবাহিনী শৈশব,
মৌচত্র আশ্রয়, বৈশিষ্ট্য, ইত্যাদি প্রভৃতি ব-
হুজনতরঙ্গা সম্মান-সম্মান-সম্মান-সম্মান
বিকার মুখে নিশ্চেষ্ট।

এই সময়ের কাছাকাছি প্রায়ই বিট্টা
স্বাভাবিক মনোভাবের কারণে প্রায়ই
উত্তম স্থানে অদৃষ্ট করাইতে হয়। এখানে
আমাকে প্রাচীন প্রথা কালের আশ্রয় মনে
পারেন। অর্থাৎ কোন কোন বংশের অদৃষ্ট
পুরুষের জমিকা প্রথা আছে যে, সমগ্র জাতি-
কালে একত্রিত ক্রিয়া নির্যাস কথবা গণপ্রায়
কিছু একত্রিত হয়, এবং পঞ্চাশতই সত্যিকা
দুই ক্রিয়াতে হয়। অদৃষ্ট প্রথা, বর্ষাকালে
গের আশ্রয় নহে। তথ্যনি কুলচার ভাষা
তীত জনগণের কর্তব্য যে প্রমত্তবিনীর বির-
কাল পূর্বে সুপ্রণালী নতে সত্যিকা দ্ব্য প্রমত্ত

করিয়া এই গৃহ যে প্রকারে স্বাস্থ্য উন্নত করি না হয় তাহারও মীচুপাথ করেন।

কিন্তু এস্থলে আমাদিগের ইহাও অবশ্য বক্তব্য যে, অতৈধ দেশাচার কিম্বা কুলাচারের বশবর্তী হইয়া শত শত মৃত স্মৃতিকার প্রাণ সংহারে উদ্যত হওয়া কিম্বা দেশের উৎপাদন করা কোন মতেই বিবেচক ব্যক্তির কর্তব্য হয় না।

প্রাচীন যুগের মীচতা এবং তজ্জন্য শৈত্য দ্বারা যে সকল অনিষ্টের সম্পাদন হয়, আঙ্গ - কাষ্ঠ দ্বারা সমুদায়িক ও প্রভৃতি পুষ্কলিন কুলাঙ্গ অবলম্বন করিয়া ততোধিক অহিত সাধন হয়। তদ্বারা প্রমদিনীদিগের যে কত কত অনাবশ্যক বস্ত্রণা সহ্য করিতে হয় তাহা বর্ণনা করা দুঃসাধ্য। সর্কদা অগ্নি সম্ভাপ, ধূমোপঘাত, ভূকিতগুল, ভর্জিত মরিচ প্রভৃতি দীর্ঘকাল উপাসেবন করিয়া প্রসূতির এবং তৎসন্ত্যাপান দ্বারা পোষিত শিশুর রক্ত বিকৃত হইয়া অনির্বচনীয় অনিষ্ট সাধন হয়। ১০

আহা! কোথায় বা পুরাকালের আয়ুর্বেদ

বিৎপাণ্ডিত্যগণের স্বাস্থ্য দায়িনী শুভ কারিণী
 বাবদ্যে কোথার বা দূষিত দেশাচারের অনি-
 স্বচন্দ্র্যে বাহ্যিক জন্মিত ধূমোপঘাত প্রভৃতি অ-
 শুভ-কারিণী প্রাণ সংহারিণী প্রথা? কোথার
 বা পুরাকালের অস্বাস্থ্যজনক বিৎপাণ্ডিত্যগণের রক্ত-
 সংশোধক ভ্রূদ্রব্যাদিগণের বিধান? কোথার
 বা বর্তমান কালের খ্রী-অচারে জন্মিত
 দূষিত জীবন-কৌশল? কোথার দেশাচারে কো-
 থার বা পুরাকালের অস্বাস্থ্যজনক বিৎপাণ্ডিত্যগণের রক্ত-
 পুষ্টি কারক বিধান? কোথার বা বর্তমান
 কোথার বা বর্তমান কালের খ্রী-অচারে জন্মিত
 বন পুষ্টি ন শক-কৃত্রিম বর্জিত পুষ্টি? কোথার
 বা অস্বাস্থ্যজনক বিৎপাণ্ডিত্যগণের খাল-
 ভাঙুলার ভ্রূদ্রব্যের অস্বাস্থ্যজনক? কোথার বা
 বর্তমান কালের রক্ত-বিধান? কৃত্রিম গুল-ভ-
 ক্ষণ? কি পুষ্টি? কি পুষ্টি? কি পুষ্টি? কি পরি-
 তাপ? কি পরিপাতি? পুষ্টিগত শুভগত স্থান-
 যম সকলের ভোগ? কি? অস্বাস্থ্যজনক পুষ্টিপরিবর্তে
 দেশাচার জন্মিত কুনিয়মের সংস্থাপন করা
 যাইতেছে।

সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলে তাহাকে এবং তৎ-
প্রসূতাকে উষ্ণ রাখা কর্তব্য বটে, কিন্তু তমি-
মিত্ত কেবল পিঠ নরিচ ও ভূষ্টতওলকে ইচ্ছা
জান করা উচিত হয় না। এবং মধুন প্রবলা-
নলে সর্ষদা দৃষ্ট করাও কর্তব্য হয় না। ক্ষুদ্র
গৃহের দক্ষ বায়ু আর্দ্রকার্তের পুনঃ দ্বারা দূষিত
হওয়া বিম-ভুল্য হয়। এবং তাহাতে ঈদৃশ
জুর্গন্ধ সঞ্চার হয় যে কোন বাটীতে স্থিতী
গৃহ থাকিলে মনসিক দূর হইতে দক্ষাভাণ দ্বারা
সেই বাটী লক্ষ করা যায়।

সময়ান পক্ষ ৬ টানে অগ্নি মধুনা উদ্ভিত।
তাম্রনিভ ও প্রাচীন পাণ্ডুরো এই বিধান করি-
য়াছেন। * প্রসূতানীকে বিজ্ঞজন কর্তৃক
উপযুক্ত কালে নিম্ন মীমাংসায় দ্বারা কিম্বা বা-
লুকা কিম্বা কস্তুর, কিম্বা কাঁচা কিম্বা বস্ত্র হস্ত
করিয়া স্বেদ দিবে।

একথা সকলেই বুঝিতে পারেন অত্যন্ত
ধূমাকীর্ণ স্থানে বাস করিতে যখন মবল ও শ্বক

* সম্যক প্রজাতাকালে চ পশ্চাতঃ স্বেদোবত্তানিত। অপিচ
কৈশ্বঃ সৈকত গাণিকাংস্ববসনৈঃ স্বেদোবত্তানিতৈঃ।

ব্যক্তির ও অত্যন্ত ক্লেশ স্বীকার করেন তখন প্রথম ক্লিষ্টা রোগীর ও নবজাত দুর্বল শিশুর কত অসুখ জন্মিতে পারে। অতএব বিজ্ঞ-জনের কর্তব্য যে, যে কাষ্ঠ হইতে অত্যন্ত ধূমোদগম হইতে পারে সেই কাষ্ঠ দ্বারা স্নাতিকাগারে প্রজ্বলিত অগ্নিকুণ্ড না করিয়া নিধূম অজ্জাবাদির অগ্নির সংস্থাপন করেন।

স্নাতিকার এমন কোন আহার অথবা ক-
র্তব্য নাই যাহা তাহার প্রাণের প্রত্যক্ষ বিষয় প্রস্থলৎ
ক্লম্বিরেণ অবরোধ হইতে পারে। * বায়ু
প্রকুপিত হইয়া করিত ক্লম্বিরেণ অবরোধ
করিলে স্নাতিকার হৃদয়ে, বস্তিতে, নস্তকে মজ্জ-
ন্দ নামক ভয়ানক শূল-রোগের উৎপাদন
করে।

জননীর স্তন্য পান দ্বারা শিশুর শরীর
পোষণ হয়, অতএব বাহাতে ঐ স্তন্য দুগ্ধ পরি-
শুদ্ধ থাকে তাহার উপায় চিন্তা মৰ্য্যভৌতাবে
উচিত হইয়াছে।

• বায়ুঃ প্রকুপিতঃ কুর্বাৎ সংরুধা ক্লম্বিরং চ্যুতং। সূতা
য়াহ্মিষেবোবস্তি শূলং মজ্জন্দমঙ্গকং। (নাথবঃ)

যেমন স্থান গুণে জলের গুণাগুণের বৈষম্য
জন্মে তদ্রূপ নাতুদুগ্ধের দোষ গুণও মাতার
শারীরিক নিয়মের প্রতি নির্ভর করে। এই
নিমিত্ত প্রথমতঃ সূতিকাগারস্থ প্রসব বেতনা
ক্লিষ্টা রমণীর বিশিষ্টরূপে শুশ্রূষা কর্তব্য।
যেহেতু তাহার স্বাস্থ্য রক্ষা করাই নবপ্রসূত
সন্তানের ভাবিকুশলের এক মাত্র উপায়।
এদেশে তদ্বিষয়ক সুনিয়ম সকল অপ্রচলিত
হওয়াতে নব সূতিকা রমণীরা অল্প অতিমার
প্রভৃতি নানা প্রকার উৎকট রোগাক্রান্ত হ-
ইয়া অকালে কালগ্রাসে পতিতা হয়। কিন্না
সন্তানগণকে অগ্রসর করে। সেই সকল ভরা-
নক রোগ হইতে মুক্ত করিবার নিমিত্ত যে যে
নিয়মে সুবিজ্ঞ চিকিৎসকেরা চিকিৎসা করেন
তত্তাবহের উল্লেখ করা এই ক্ষুদ্র গ্রন্থের উ-
দ্দেশ্য নহে। সাধারণতঃ যে সকল উপায় অব-
লম্বন করা অতীব কর্তব্য এখানে কেবল তাহাই
ব্যক্ত করিতেছি।

প্রথমতঃ নবপ্রসূতা বেদনা ক্লিষ্টা রমণীর
রক্ত প্রকৃতিস্থ এবং সতেজ হইবার নিমিত্ত চর-

কোষ্ঠে বৃদ্ধ দাবাদি কষায় পান করাইবে।
এবং পিপ্পলী, পিপ্পলী মূল, চন্দা, চিত্রক,
শুভা, অত্রি, গজপিপ্পলী, রেণুক, এলাচি,
মসুরী, ইন্দ্রযব, আকানিষি, জীরক, সর্বপ,
নরসিংদফল, গিলু, ব্রহ্মবর্ষিমূল, মূলা, অশ্বত্ব,
বিড়ঙ্গ, কটুকী, এত পিপ্পল্যাদিগণের যথা
লাভ জ্বোরবুখ করিয়া তিন দিবস পান
করিতে পায়। এবং যৎ, বদর, কুলথ সিদ্ধ ঘৃষ ও
করিক মাংস ঘৃষ দ্বারা শালায়েন ভোজন করা-
ইবে।

দ্বিতীয়তঃ স্তম্ভিকার আহার আঁটারের
প্রতি সৰ্বদা দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। আহার আ-
ঁটার জনিত অসম্ভল কলভোগিনী কেবল স্তম্ভি-
কায় রমণী হয় না। তৎস্তুন পার্যী সন্তানকেও
তৎস্তুনত অনিষ্টের বিষয় কলভোগ করিতে
হয়। অতএব স্তম্ভিকা রমণীরা অপরিমিত,
অর্জীর্ণকর দ্রব্য, গুরুপকুদ্রব্য, দধি, কদলী,
পবুয়ায়িত্ত অন্ন, মজলান্ন, শুষ্ক মৎস্য, দূষিত
মৎস্য, অত্যর্থ রুক্ষদ্রব্য প্রভৃতি দূষিত ভোজন
করিবে না। এবং দিবা নিদ্রা, একাপ্তভঃ শ্রম

সেবন, শৈত্য সেবন, ব্যায়াম সঙ্গম, প্রভৃতি ছুরাচরণ করিবে না ।

যাবৎ পর্য্যন্ত শিশুদিগের এক মাত্র স্তন্য দুগ্ধই জীবন ধারণের প্রধান উপায়, তাবৎ কাল পর্য্যন্তই প্রসূতির নিষিদ্ধাচরণে বিরত থাকিয়া যথোক্ত নিয়ম অবলম্বন করা উচিত ।

শিশু পালন ।

নবপ্রসূত সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়া মাত্রই দূত সৈন্যদ্বারা তাহার মুখ শোধন এবং কণ্ঠস্থ কফের অপনয়ন করিয়া যত্নাক্ত কর্ণটি তাহার মস্তকে ধারণ করাইবে । শিশুর অঙ্গাবধৌত আবশ্যক হইলে ক্ষীরবৃক্ষ-মিষ্টকম্বায়, কি সর্ষপমিষ্টকম্বায়, অথবা কপিথ পত্রমিষ্টকম্বায় কিম্বা প্রতপ্ত রক্ত কাকন, নির্বাপিত জল দ্বারা তাহার অঙ্গাবধৌত করাইবে । এই সকল দ্রব্যের অপ্রাপ্তি থাকিলে উষ্ণ জল দ্বারা অঙ্গাবধৌত করাইবে ।

নবজাত শিশুর শরীরের রক্ত অতিশয় তরল, ঐ শরীরে শীতল জলের মেক করিলেই

রক্ত বিকৃতি হইতে পারে । অতএবই শিশুর পক্ষে উষ্ণ জল বিধেয় । প্রথমতঃ শিশুকে স্বত মধুন সহিত অনন্ত মূলের রস কিম্বা ত্রক্ষী শাকের রস অবলেহন করাইবে এবং তাহার কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকিলে পিপ্পলী বঙ্গ মৈত্রব দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার করাইবে । অথবা বকুল ফলের বর্দ্ধি করিয়া মলদ্বারে দিবে, তদ্বারা উদরস্থিত কুপিত মল নির্গত হয় ।

নবপ্রসূত সন্তানকে একাধিক বসন্তের স্তন পান করাইবে না । যেহেতু নানা বসন্তের স্তন্য ছকের তুল্য গুণ হয় না । সুতরাং নানা প্রকার স্তনপান করিলে বালকের অগ্নিমান্দ্যাদি রোগ উৎপন্ন হইয়া বায়ু পিত্ত ককের প্রাকৃতিকী অবস্থার বাধা করে । ইহা কে অস্বীকারে করিবেন যে, সকল স্ত্রী সমান আহার সমান ব্যবহার করে না এবং সকলের সমান বায়ু নহে? সুতরাং সকলের স্তন্যছকের তুল্য গুণ হইতে পারে না । এই প্রকার গুরুত্বর বিরুদ্ধ গুণযুক্ত স্তন্যক্ষীর শিশুর দুর্বল পাকস্থলীতে সুজীর্ণ

হইয়া যে শরীর পোষণ করিবে তাহার প্রত্যক্ষ
 শা কি? সম্যপিও আমরা ইহাও দেখিতেছি,
 এদেশীয় স্ত্রী-লোকেরা মস্তানদিগকে কখন কখন
 ন ভিন্ন ভিন্ন রসগীর স্তন্য পান করিতেও দেন,
 তাহাতে সকল বালকের সদ্য প্রত্যক্ষ অম-
 লল কল কিছুই দৃষ্ট হয় না। তথাপি তাহাতেও
 এই বিবেচনা করা কর্তব্য যে, যদি কোন ব্যক্তির
 বিষ ভক্ষণ করিয়াও প্রাণ রক্ষা পায়, তদ্বক্ষে
 কোন বুদ্ধিমান ব্যক্তি বলিতে পারেন না যে বিষ
 ভক্ষণ করিলে ক্ষতি হয় না। যদি কোন ব্যক্তি
 নদীতে পতন হইয়া মন্তরন দ্বারা ছুতীর্ণ নদী
 হইতে উত্তীর্ণ হয়, তাহাকে তুচ্ছান্ত করিয়া
 কোন বিবেচক ব্যক্তি মন্তরন দ্বারা নদী পার
 হইতে প্রবর্ত্ত হন না। যদি কোন ব্যক্তি দুর্গম
 বস্ত্র গমন করিয়া দৈবাৎ মহিব কিম্বা ব্যাঘ্রের
 নিকট হইতে উত্তীর্ণ হইতে পারে, তদ্বক্ষে
 কোন সাহসী পুরুষ শঙ্কট স্থানে কিম্বা ব্যাঘ্রা-
 দির নিকট গমন করিতে সাহস করে না। ত-
 ত্রুপ যদি কোন ব্যক্তি অহিত আচরণ করিয়াও
 কোন কারণ বশতঃ রক্ষা না হয়, তদ্বক্ষে সক-

লের অহিত আচরণ করা কর্তব্য নয়। বিশেষ-
 মতঃ ইহাও বিবেচনা করা বাইতে পারে, অহিত
 আহার আচার করিয়াও বাহ্যিক ক্রেশান্ধুত্ব
 না করে, তাহারাই হিত সেবন করিলে অবশ্যই
 অপেক্ষাকৃত বলবান্ ও দৃষ্ট পুষ্ট হইতে
 পারে মনেহ নাই।

শিশুগণ কোন কোন স্ত্রী-লোকের স্তনপান
 করিতে না, ইদানীং মৎক্ষেপে তদ্বিষয়ের বর্ণনা
 করিতেছি।

* সূতা পীড়িতা, শোথ পীড়িতা, অতি-
 শ্রান্তা, খাত্তু ছুঁতা, গর্ভিণী, রোগ পীড়িতা,
 অতি-স্থূলা, অতি-ক্লীণা, অজীর্ণে ভোজন-
 শীলা, বিরুদ্ধ ভোজনশীলা ও বহু ভোজনশীলা
 • বুৎভীর স্তনপান করাইবে না।

স্তন্যদায়িনীর শরীর সুস্থ থাকিলে স্তন্যও
 পরিশুদ্ধ থাকে। সেই স্তন্যপান করিলে বালক
 বলবান্ ও নিরোগী হইতে পারে। স্তন্যদা-

• নক্ষুধিত শোকার্ভ শ্রান্ত প্রদুৰ্দ্ধখাত্তু গর্ভিণী অরি-
 তাতি ক্লীণাতিস্থূলা বিদক্ৰভুক্ত বিরুদ্ধাহার ভর্ণিতাঃ
 স্তন্যং পায়য়েৎ। (সুশ্রুতঃ)

ভীর শরীরে বাতাদি প্রকুপিত থাকিলে কিম্বা রম রক্তাদি প্রচ্ছন্ন থাকিলে স্তন্যও বিকৃতি হয়, সুতরাং সেই স্তন্য পান করিলে শিশুগণ কোন নতেই সুস্থ থাকিতে পারে না, অতএবই প্রাচীন পণ্ডিতেরা ক্ষুধা পীড়িতা, শোক পীড়িতা, ও জ্বরিতা প্রভৃতির স্তন্যপান করাইতে নিষেধ করিয়াছেন।

গর্ভিণীর স্তন্য পানের বিষয় অধিক লিখা বাহুল্য, ইহা সকলেই প্রত্যক্ষ দেখিতেছেন, যে বালক স্তন্যপান করে, তাহার জননী গর্ভপারিণী হইলে মাতৃস্তন্য পান করিয়া ঐ বালকের অল্প কিম্বা উদরাময় প্রায় হইয়া থাকে, গর্ভিণীর স্তন্যপান দ্বারা কোনও শিশু ঈদৃশী ক্লিষ্ট হয় যে, তাহার জীবনের প্রত্যাশাও থাকে না। তৎপরে মাতা প্রসবিনী হইলে অর্থাৎ যখন ঐ শিশু মাতৃস্তন্য পান করিতে না পারে তখন অনায়াসেই আরোগ্য হয়।

শিশুকে অপরীক্ষিত স্তন্য অর্থাৎ দূষিত স্তন্য পান করাইবে না। ইহা পূর্বেই উল্লেখ করা গিয়াছে, দূষিত স্তন্য পান করিলে বাল-

কের নানাবিধ বিপদ উপস্থিত হয়। সেই সু-
 ধিত স্তনের লক্ষণ প্রকাশ করা যাইতেছে।

যে স্তন্য কথায় বস ও তণু এবং জলে নি-
 ক্ষেপ করিলে প্লাব্যমান হয়, তাহাকে বাঁতদুট
 স্তন্য বলা যায়। যে স্তন্য তিক্ত কিম্বা অমুরস
 হয় এবং বাঁহাতে খাচ রেখা দৃষ্ট হয় তাহাকে
 পিত্তদুট স্তন্য বলা যায়। যে স্তন্য স্নিগ্ধ ও
 মন এবং জলে নিক্ষেপ করিলে মিশ্র হয় তা-
 হাকে কক দুট স্তন্য বলা যায়। যে স্তন্য জলে
 নিক্ষেপ করিলে একত্র হইয়া মধুর বস
 অথচ বিকৃত হয় না তাহাকে অমৃত স্তন্য অর্থাৎ
 পরিশুদ্ধ স্তন্য বলা যায়। ঐ পরিশুদ্ধ স্তন্য
 পান করিলে বালকের স্তন্য দোষজ কোন
 ব্যাধি উপপন্ন হইতে পারে না।

যাহার স্তন্য দুট হয় তাহাকে হরিজাদি
 গণের কিম্বা বচাদিরগণের কথায় পান করাইয়া
 স্তন্য শোধন করতঃ সেই স্তন্য শিশুকে পান
 করাইবে।

শিশুকে অশুচি স্থানে, অসমান স্থানে, উষ্ণ
 স্থানে, প্রবল বাতবহু স্থানে, ধূননয় স্থানে, শূন্যে,

জলে, ব্রুজিতে ও পাংশুতে সংস্থাপন করিবে না।
এবং বায়ু, আতপ, বিদ্যুৎপ্রভা, দীপ দর্শন,
শূন্যগার, নিম্ন স্থান, গৃহছায়া দুর্গ্রহ উপসর্গ
হইতে যত্ন পৃথক সর্বদা রক্ষা করিবে।

তরুণাঙ্গি শিশুকে উপবেশন করাইবে না।
উপবেশন দ্বারা কুজ হওয়ার আশঙ্কা হয়।
উর্দ্ধদেশে নিক্ষেপ করিবে না। উর্দ্ধে নিক্ষেপ
করিলে বায়ু কুপিত হয়। অনেকের এই অ-
ভ্যাস আছে, তাহার দৃঢ় হস্তে শিশুকে ধারণ
করিয়া উর্দ্ধদেশে নিক্ষেপ করে; কিন্তু তাহাতে
রক্তের অতিশয় চালনা হইয়া রক্ত বহন প্রভৃতি
অনিস্ট ঘটনাও হইয়া থাকে।

বালকের প্রতি অহিংসা প্রকাশ পৃথক
প্রিয়কার্য ও প্রিয় কথা দ্বারা তাহাকে সর্বদা
সন্তুষ্ট রাখিবে, ভয়ানক শব্দ, বিকৃতি দর্শন,
কিছা উদ্ভিন্ন বাক্য দ্বারা শিশুকে ক্ষুব্ধ করি-
বে না, শিশুগণের অন্তঃকরণে ভয়োৎপাদনের
কুপ্রথাটিকে সর্বত্রই বিরাজমান দেখিতেছি।
কোন দেশে ছুজু ভুত, কোন দেশে গদী
বুড়ী, কোন দেশে আট্টখে, বলিয়া বালকের

আজ চিত্ত ক্ষেত্রে ব্রতদ্বীতি বিটপির বীজ ব্রো-
পণ করা হয়। এই বীজ অক্ষুরিত হইয়া ক্রমশঃ
মল্লমোর শবীরের সহিত প্ররুদ্ধ হইতে থাকে।
পরে বয়ঃপ্রাপ্ত কালকাল দিনেরনা সন্নিহিত জন্মিনেও
এ বাল্যকালকালকাল পরিণামে পীড়িত বিনিমিতক
টির সংস্কার পরিণামে পীড়িত পাত্রে মা।
অনেক যুবক পুরুষেরাও পীড়িত পীড়িত সং-
স্কারের বন্দীভূত হইয়া পীড়িত পীড়িত প্রাণি
মাট্রেই অক্ষুরণে পীড়িত পীড়িত পীড়িত
কৃত্ত ভয় পদার্থ বিবর্তন পীড়িত পীড়িত
তথালি তদ্বারা অবিদ্যানে পীড়িত পীড়িত
পদার্থ হইতেও কদাচ ভয়োৎপাদন হইতে
পারে না : কিন্তু কদাচ ভয় অত্যাস জনিত
কুসংস্কার মর্ষণে মর্ষণে পীড়িত পীড়িত
করিতে পারে। আকাশ কুসুমের ন্যায় অগ্নীক
পদার্থ হইতেও সংস্কার দোষে ভয়ের উৎপত্তি
হয়।

কদম্বা আহাৰ ব্যবহার, কদম্বা স্থান এবং
মন্দ সংসর্গ হইতে শিশুকে বিরত করিয়া ম-
র্ষণে পরিষ্কৃত রাখিবে।

বালকের গুহদেশে মলমূত্র যুক্ত হইয়া অ-
ধৌত থাকিলে অথবা শরীরে স্থির অর্থাৎ ঘর্ম্মা-
ন্ত থাকিলে কিম্বা দীর্ঘকাল অশ্রুত থাকিলে
ব্রত ও ককটুক্ত হইয়া কণ্ডু জন্মে । এ কণ্ডু
প্রবন্ধ হইলে যে স্ফোট এবং স্রাব হয় তাহাকে
অস্থিপুতন রোগ বলে ।

শিশুর পক্ষে দুগ্ধ অতি মাহ্যকর হয়,
অতএব তাহাকে গবাদুগ্ধ কিম্বা ছাগ দুগ্ধ পান
করাইবে ।

অনেকেই স্নেহ প্রকাশ পূর্বক সন্দেহাদি
অর্থাৎ আপনার মুখে যাহা সুস্বাদু বোধ হয়
তাহাই শিশুর মুখে প্রদান করেন, এই সন্দেহাদি
যে পরিণামে প্রাণ সন্দেহক হয় তাহা আর বি-
বেচনা করেন না । যাহার উদরে অত্যাশিষ্ট
দুগ্ধও কিঞ্চিৎ ঘন আবর্তিত হইলে সহ্য হয়
না তাহার উদরে সন্দেহ, দধি, কটকী কল,
কদলী কল, নারীকেল, ভুটতগুল, টিপিটক,
শিকক, মিষ্টান্ন, পয়ূর্যবিতান্ন প্রভৃতি গুরু রুক্ষ
দ্রব্য যকল কি প্রকারে সহ্য হইতে পারে ?
অনেকে বালকের বস্তুকে অতীত হইলেই মনে

মৎস্য, মাংস প্রভৃতি ভোজন করান । তাঁহারা
এই দুরাশা করিয়া থাকেন, বালক অধিক ভো-
জন করিতে পারিলেই শীঘ্র বড় ও বলবান্
হইবে । ইহা স্থির করিয়াই শিশুগণকে প্রতি
দিন অন্যান্য চতুর্কীর কি পঞ্চবার উদর পরিপূর্ণ
করিয়া ভোজন করান । এমন কি, বালকের উদর
পরিপূর্ণ হইয়া বমনোপক্রম না হইলে আর
ক্ষান্ত থাকেন না । কোন কোন বালক আহার
করিতে না পারিলে তাহাকে তর্জুনাদি ভয়
প্রদর্শন করাইয়াও ভোজন করান । তাঁহারা মনে
বাবন যে দুই অপেক্ষাও অল্প অধিক বল-কর
হইতে পারে, কি আশ্চর্য্য ! সাধারণ জীব জব্য
দুই জান করা অভ্যাস হইয়াছে, তাহার উদরে
কি অতিবেশি বস্তু রক্ষা কঠিন জব্য সকল সুপক্ক
হইতে পারে ? ও সুদৃঢ় বলবান্ ব্যক্তিরাও
যে দুইজন মাংস ভোজন করিতে শক্তিত হয়
তাঁহা কি অন্যভাবে হৃৎকরের পক্ষে হিত-কর
হইবে ? এবং হৃৎকরের শরীরের অন্তর্ভুক্ত
কি ইহাও ভাবিয়া দেখা সুবিধিত হইবে কি ? বাল-
কের পুনঃ পুনঃ পিতৃ-মাতৃ ভোজন কি দার্ষ-

জীবী ও নিরোগী হওয়ার কারণ হইবে? কদাচ হইবে না। পুনঃ পুনঃ অপরিমিত ভোজনের দোষ পূর্বো যাহা কথিত হইয়াছে বালকের পক্ষে বরং তাহার অধিক হওয়ার সম্ভব। তবে যাহারা এই সকল অনিষ্ট-কর দ্রব্য দ্বারা স্নেহ প্রকাশ করেন তাঁহারা কি শিশুগণের শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘনের কারণ হইতেছেন না? তাঁহারা কি শিশুগণের ক্লেশ দায়ক হইতেছেন না? তাঁহারা কি অনুচিত স্নেহ প্রকাশ দ্বারা অজ্ঞান শিশুগণকে রোগ শয্যার নিষ্ক্ষেপ করিয়া পাগী হইতেছেন না? অবশ্যই হইতেছেন।

যাকং পর্যন্ত বালকের উভয় বেক্টের দন্ত সকল উদ্ভিত না হয় তাবৎ পর্যন্ত চর্কণোপ-যোগী কোন দ্রব্য আহার করাইবে না।

জগদীশ্বর প্রাণিগণের আহারের সাহায্য নিমিত্ত দন্তের সৃষ্টি করিয়াছেন। যে প্রাণির যজ্ঞপ অশন করিতে হয় তাহার তদনুকূপ দন্তের সৃষ্টি হইয়াছে। প্রত্যক্ষ দেখা যাই-তেছে, অস্থি-মাংসাদি জন্তুদিগের ষাটশ দন্ত, তৎপূর্ণ পূর্ণাঙ্গী জন্তুর তাদৃশ দন্ত নহে। দন্তই

আহারের প্রধান নিদর্শন, মনুষ্যের যে অবস্থাতে মজ্জপ অশন করিতে হয় । জগদীশ্বরের ইচ্ছা বশতঃ দন্তও তদনুক্রম হইয়া থাকে ।

মনুষ্যদিগের কেবল দ্রব-দ্রব্য অশনের উপযুক্ত সময়ে দন্ত উৎখিত হয় না । সুতরাং প্রথম ৩৭ কৈশরবাবস্থায় কেবল দুগ্ধ মাত্রই পান করিতে হয় । তদনন্তর কোন কোন দ্রব্য মৃচ্চনীয় সময় সময়ে ছেদন দন্ত অর্থাৎ সন্মুখস্থিত দন্ত দ্বারা উৎখিত হইয়া থাকে । চর্কণোপযোগী দ্রব্য অশনের উচিত কাল উপস্থিত হইবার পূর্বে দন্ত অর্থাৎ মাড়িতে দন্ত উৎখিত হয় । তাৎপর্য এই যে শিশুদিগকে অল্প বয়সেই দ্রব্য ভক্ষণ করাইবে না ।

দন্তের অবস্থা দৃষ্টি করিয়া শিশুকে প্রথম দ্রব-দ্রব্য, তদন্তর লঘু কোমল দ্রব্য, তৎপর লঘুপাকী চর্কণোপযোগী দ্রব্য ক্রমে অত্যাস করাইবে ।

শালকেরা ইচ্ছা পূর্বক সাহা ভক্ষণ করিবে, এবং পূর্বক তাহার অধিক ভোজন করাইবে

১৫৬

শাখারিক সাহায্যবান ।

এবং অনু, নিষ্ঠ, কবার দ্রব্য সকল অত্যধ
উপাসেবন করাইবে না ।

সন - ১২৩৯ সাল ।

সনাদপুত্র গ্রন্থঃ ।
